

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН**

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования детско - юношеская спортивная
ст. Брюховецкой муниципального образования Брюховецкий район

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

по циклическому виду спорта

«ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ»

Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта, и с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Гребля на байдарках и каноэ» (Приказ Министерства спорта России от 18.06.2013 №399 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Гребля на байдарках и каноэ», зарегистрирован в Минюсте России 23.07.2013 № 29135)

Срок реализации 10 лет

ст. Брюховецкая
2015 год

СОГЛАСОВАНО

решение педагогического совета
МАУДО ДЮСШ
Протокол от «30» июня 2015года № 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО ДЮСШ
_____ А. Д.Руденко
Приказ от «30» июня 2015г №138

Авторы программы:

Петров Павел Александрович – ЗТР, тренер-преподаватель высшей категории отделения гребли на байдарках и каноэ МАУДО ДЮСШ ст. Брюховецкой муниципального образования Брюховецкий район.
Денисюк Ирина Станиславовна – тренер-преподаватель отделения гребли на байдарках и каноэ МАУДО ДЮСШ ст. Брюховецкой муниципального образования Брюховецкий район.

Рецензенты:

Головко Елена Николаевна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры здоровьесберегающих и эстетических технологий ГБОУКК ККИДППО, учитель физической культуры высшей квалификационной категории МАОУ СОШ № 11 г. Тимашевск;
Камардин Виктор Николаевич – старший тренер-преподаватель высшей категории отделения гребли на байдарках и каноэ МАУДО ДЮСШ МО Брюховецкий район.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно – правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации и планирования тренировочной работы, определения наполняемости и объёма занятий

различных возрастных групп, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по этапам подготовки по гребле на байдарках и каноэ в МАУ ДО ДЮСШ ст. Брюховецкой МО Брюховецкий район.

Раскрывает содержание тренировочной работы, планирует распределение учебного материала по группам и разделам подготовки, систему контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

Содержание

1. Пояснительная записка	5
1.1. Характеристика вида спорта гребля на байдарках и каноэ, отличительные особенности, специфика организации тренировочного процесса, структура системы многолетней подготовки	5
1.2. Минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах.....	9
1.3. Режим тренировочной работы.....	13
1.4. Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, проходящим обучение.....	14
1.5. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства.....	15
1.6. Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	18
1.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	19
2. Учебный план.....	21
2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям.....	21
2.2. Оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности....	17
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса.....	22
2.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок.....	24
2.4. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	25
3. Методическая часть.....	34
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.....	35
3.2. Программный материал для практических занятий	36
3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.....	73
3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	77

3.5. Рекомендации по планированию применения восстановительных средств.....	79
3.6. Рекомендации по планированию антидопинговых мероприятий.....	82
3.7. Рекомендации по планированию инструкторской и судейской практики.....	84
4. Система контроля и зачетные требования.....	87
4.1. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.....	88
4.2. Методические указания по организации аттестации промежуточной и итоговой.....	96
4.3. Требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает основание для перевода на программу спортивной подготовки.....	97
4.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	100
5. Перечень информационного обеспечения Программы.....	105

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика вида спорта гребля на байдарках и каноэ - олимпийский вид спорта; предусматривающий передвижение на байдарках и каноэ в условиях водной среды и в стандартных условиях мышечной деятельности с максимальной скоростью гребли. Гребля на байдарках и каноэ представляет собой динамическую работу циклического характера. Отличительной особенностью гребли на байдарках и каноэ является то, что все движения гребца производятся на неустойчивой опоре, сидя (в байдарке) или стоя на одном колене (в каноэ). Весло в байдарке и каноэ не имеет жесткого соединения с лодкой, как в академической гребле, в результате чего гребец имеет большую свободу движений. Это значительно усложняет координацию движений. Поэтому для овладения сложным двигательным навыком, каким является гребля, необходимо иметь высокий уровень развития координационных способностей. Овладение техникой осложняется тем, что движения гребца редко встречаются в бытовой и трудовой деятельности человека.

Полный цикл движений гребца состоит из двух гребков - правой и левой лопастями - у байдарочников и одного - у каноистов. В свою очередь каждый гребок условно делится на две основные фазы: *фазу проводки (опорную)*, во время которой гребец, опираясь лопастью весла в воду, продвигает лодку и *фазу проводки (безопорную)*, во время которой происходит подготовка к следующему гребку.

Следуя классификации Фарфеля В.С., греблю можно отнести к работе субмаксимальной и большой интенсивности. После тренировочных занятий у гребцов часто наблюдается понижение деятельности функций организма, восстановление которых протекает зачастую сутки и более: Это необходимо учитывать тренеру в работе с юными гребцами.

Работа гребца может быть охарактеризована как скоростно-силовая. Следовательно, гребец должен иметь достаточно высокий уровень развития силы и быстроты. В то же время, если учесть, что гребцу на байдарке за время прохождения гоночной дистанции в 500 метров необходимо сделать в среднем 200 или более гребков, то станет ясно, что наряду с силой и быстротой гребцу необходимо развивать и качество выносливости.

Современная методика тренировки направлена на всестороннее физическое развитие спортсменов. Поэтому даже, казалось бы, одностороннее воздействие гребли на байдарках и каноэ с работой преимущественно верхней частью туловища в сочетании с другими средствами физической подготовки, направленных, в частности, на укрепление и развитие мышц нижних конечностей, содействует гармоничному развитию спортсмена-гребца.

Гребля на байдарках и каноэ является олимпийским видом спорта с 1936 года (впервые же был представлен на олимпийских играх 1924 года в качестве неофициального вида).

Соревнования в мире по гребле на байдарках и каноэ проводятся под эгидой Международной федерации каноэ (ИКФ, ICF). В России ее представителем является Всероссийская федерация гребли на байдарках и каноэ.

Байдарки.

Участие принимают мужчины и женщины. Гребля на байдарках на «гладкой воде» (англ. Flat water Kayak), олимпийские дисциплины:

К-1 200 м (байдарка-одиночка), мужчины и женщины;

К-1 1000 м (байдарка-одиночка), мужчины;

К-2 200 м (байдарка-двойка), мужчины;

К-2 1000 м (байдарка-двойка), мужчины;

К-4 500 м (байдарка-четверка), женщины;

К-4 1000 м (байдарка-четверка), мужчины;

К-1 500 м (байдарка-одиночка), женщины;

К-2 500 м (байдарка-двойка), женщины.

Каноэ.

Участие принимают мужчины и женщины. Гребля на каноэ на «гладкой воде» (англ. Flat water Kayak), олимпийские дисциплины:

С-1 1000 м, С-1 200 м (каноэ-одиночка);

С-2 1000 м (каноэ-двойка).

В программу кубков мира и Европы, чемпионатов мира и Европы входят и другие дисциплины гребли на байдарках и каноэ на гладкой воде: Д-20 (лодка класса «Дракон» экипаж 20 гребцов, один рулевой, один барабанщик), Д-10 (лодка класса «Дракон» экипаж 10 гребцов, один рулевой, один барабанщик), кануполо, фристайл на бурной воде.

Идеальными трассами для организации соревнований по гонкам являются водоемы со стоячей водой, спокойные, лучше всего защищенные озера или водохранилища. Регаты, проводимые в водоемах с сильным течением, зачастую дают необъективные результаты, поскольку спортсмены, находящиеся в середине потока, оказываются в преимущественном положении. Возрастающая плотность результатов в регате требует создания абсолютно одинаковых условий для всех участников соревнований, этого, к примеру, невозможно добиться при использовании для соревнований незащищенных озер из-за действия ветра, образования волн и более быстрого движения судов. Образцовым водным сооружением для проведения регаты является гребной канал, состоящий из 9 дорожек шириной 9 м, отделенных друг от друга рядами буйков. Минимальная глубина канала 3 м, при наличии ровного дна -2 м.

Специфика организации обучения.

Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа по гребле на байдарках и каноэ (далее - Программа) является основным документом при организации и проведении тренировочных занятий по гребле на байдарках и каноэ в МАУ ДО ДЮСШ МО Брюховецкий район (далее - ДЮСШ).

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ),

разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных предпрофессиональных программ в области *физической культуры и спорта*:

- Федерального закона от 29.12. 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 04.12.2007 года № 329-ФЗ, пункт 6 статьи 33 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 г. «Об утверждении Федерального стандарта подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ».

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09. 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12. 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

ДЮСШ, являясь организацией дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению,

развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов.

Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих общих задач:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укрепления здоровья занимающихся;

- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов;

- обучение технике и тактике гребли на байдарках и каноэ, подготовка квалифицированных юных спортсменов;

Для ДЮСШ определены свои задачи:

- подготовка всесторонне развитых юных спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд различного уровня: сборных команд края, области, города;

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по гребле на байдарках и каноэ.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки гребцов, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Особенности организации тренировочных занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в данную Программу.

Структура системы спортивной многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и минимальное количество занимающихся в группах.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов и форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное

соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирование двигательных умений, навыков подготовленности; рост объема общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Спортивная многолетняя подготовка спортсменов в ДЮСШ является сложным многолетним процессом, рассчитанным на 8 лет работы, и предусматривает определенные требования к обучающимся греблей на байдарках и каноэ в соответствии с этапами подготовки.

Этапы подготовки в виде спорта гребля на байдарках и каноэ формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся.

Организация занятий по Программе осуществляется по этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – до 2-х лет;
- тренировочный этап (этап начальной специализации) – до 2-х лет;
- тренировочный этап (этап углубленной спортивной специализации) – до 3-х лет.
- этап совершенствования спортивного мастерства – до 2 лет.

Минимальный возраст для зачисления детей на обучение:

- на этап начальной подготовки – 10 лет;
- на тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 12 лет.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
 - тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях;
 - медико-восстановительные мероприятия;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
 - тестирование;
 - промежуточная (итоговая) аттестация.

При приеме в ДЮСШ дети проходят тестирование по показателям общей физической и специальной физической подготовленности.

Набор (индивидуальный отбор) обучающихся осуществляется ежегодно до начала учебного года.

Повышение уровня подготовки по гребле на байдарках и каноэ в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Требования по спортивной подготовленности, формированию групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с

учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) предоставлены в таблице № 1.

Многолетний опыт показал, что выполнение предшествующих разрядных требований, во многом зависит от возраста начала занятий и стажа занятий данным видом спорта. И часто обучающиеся, пришедшие из других видов спорта, не только догоняют по уровню подготовленности своих сверстников, но иногда и опережают в росте спортивного мастерства.

После каждого года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы **итоговой аттестации**.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки реализации Программы.

В течение года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой, обучающиеся сдают нормативы **промежуточной аттестации**.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у обучающихся уровня общей и специальной физической подготовки.

Таблица № 1

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах)

Этап спортивной Подготовки	Период (продолжительность в годах)	Минимальный возраст для приема	Минимальная Наполняемость Группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по спортивной подготовке
Этап начальной Подготовки	До одного Года	10	10-12	14-16	25	6	Выполнение нормативов ОФП,
	Свыше одного Года	11	10-12	12-14	20	8	Юношеских Спортивных Разрядов
Тренировочный этап (этап Спортивной специализации)	Начальной специализации	12	8-10	10-12	20	10-12	Выполнение нормативов ОФП,
	Углубленной специализации	14	6-8	8-10	20	14-18	СФП, ТТП, Спортивных разрядов – до 1 спортивного разряда, выполнение КМС
Этап совершенствования спортивного Мастерства	До двух лет	14-16	1	4-8	7	24	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, Спортивных званий МС

Наполняемость учебных групп и объем тренировочной нагрузки определяется на основании приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Недельный режим тренировочной работы является минимальным и установлен в зависимости от этапа подготовки. Общее годовое количество тренировочной работы, предусмотренное указанными режимами, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращено не более чем на 25% на основании постановления администрации муниципального образования Тимашевский район от 21 ноября 2014 года № 1687 «Об утверждении положения об оплате труда работников муниципальных бюджетных и муниципальных автономных образовательных организаций дополнительного образования детей и муниципальных бюджетных учреждений физической культуры и спорта муниципального образования Брюховецкий район».

Система многолетней подготовки гребцов требует четкого планирования и учета нагрузки на всех этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используются в процессе занятий. На всех этапах многолетней подготовки обучающихся соотношение различных видов подготовки меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства обучающихся.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы по гребле на байдарках и каноэ измеряется в академических часах (45 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (года) подготовки обучающихся.

Основными формами осуществления многолетней подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Основной формой являются тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по возрасту и спортивной подготовленности, при соблюдении требований техники безопасности во время проведения спортивных занятий разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

1.2. Режим тренировочной работы.

С учетом специфики вида спорта гребля на байдарках каноэ

определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта гребля на байдарках и каноэ осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 46 недель тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

5. Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%. Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства. Нормативы максимального объема тренировочной работы по виду спорта гребля на байдарках и каноэ представлены в табл.6

1.3. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим обучение

Медицинские требования. Лица, желающее пройти спортивную подготовку по гребле на байдарках и каноэ, может быть зачислены на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы

спортивной подготовки. Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования. Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки. Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ и указанных в табл.3 настоящей программы.

Спортсмены, успешно проходящие обучение и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию. Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Психофизические требования. К спортсменам, проходящим обучение предъявляются большие психофизические требования. Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверхвосстановления, следовательно, и роста тренированности. Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена. Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в табл. 7.

Таблица 7

Психофизические состояния спортсменов.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.). Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой

1.4. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде спорта.

Гребной спорт является одним из видов спорта, обеспечивающих наиболее полное общее физическое развитие. Это обусловлено участием в выполнении гребка всех групп мышц, широкой амплитуды движений, достаточно высокими усилиями на гребке, продолжительностью спортивного упражнения и его эмоциональностью. Однако только специализированных средств подготовки, особенно на начальных этапах, недостаточно для гармонического развития спортсмена и создания базы роста его спортивного мастерства. В общей подготовке гребца применяются ряд видов спорта и упражнений, помогающих решить указанные выше задачи.

Плавание. Умение каждого гребца плавать необходимо для обеспечения личной безопасности и оказания помощи пострадавшим на воде. Каждый гребец должен освоить способы плавания на боку, брасом, на спине и кролем, выполнять контрольные нормативы по плаванию, знать и уметь применять правила оказания помощи пострадавшим на воде. Занятия по плаванию

проводятся с целью развития выносливости, расширения диапазона двигательных навыков и восстановления после других видов нагрузки. В ходе занятий спортсмены участвуют в соревнованиях. Кроссовые тренировки. Кроссовые тренировки применяются с целью развития общей и силовой выносливости, быстроты и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировку включаются равномерный и переменный бег, пробегание отрезков, эстафеты, бег в подъем и на спуске, бег с отягощением на поясе или в руках. В ходе занятий спортсмены участвуют в соревнованиях.

Лыжная подготовка. Лыжная подготовка проводится с целью развития общей и силовой выносливости и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировку включается освоение способов передвижения на лыжах, применение их в зависимости от рельефа местности, прохождение спусков, подъемов и поворотов, торможение. Тренировки проводятся равномерные, переменные, переменные типа «спуск-подъем». В ходе занятий спортсмены участвуют в соревнованиях.

Спортивные игры. В подготовке гребца применяются игры в футбол, баскетбол, волейбол с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления, а также выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки. Изучаются упрощенные правила спортивных игр, осваиваются технические навыки и связываются в технические игровые приемы, осваиваются совместные действия, проводятся двусторонние игры.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Общеразвивающие упражнения включаются в разминку, основную и заключительную части занятия с целью развития гибкости, ловкости и общей координации движений. К общеразвивающим упражнениям относятся индивидуальные упражнения с наклонами, вращениями, на растягивание, гибкость, подвижность суставов, упражнения в парах, упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера, упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах с малыми отягощениями. Отдельные упражнения содержат элементы гребка, но выполняются с более широкой амплитудой. Общеразвивающие упражнения в основной части урока выполняются с интенсивностью, заданной в модели урока, а во время разминки и заминки с постепенно возрастающей и затухающей до спокойной. Ряд ОРУ включается в круговые программы силовой подготовки, занимающей особое место в подготовке гребца.

Силовая подготовка. Силовая подготовка включает упражнения, направленные на повышение уровня максимальной силы, взрывной силы и силовой выносливости и осуществляется как средствами общей подготовки (упражнения с отягощениями и на тренажерах), так и специальной (гребля с

гидротормозителями, по номерам и предельные ускорения до 30 сек.). При использовании силовых упражнений с отягощениями и на тренажерах следует соблюдать принцип «динамического соответствия», т.е. амплитуда и направление движения, величина и быстрота изменения усилия должны максимально приближаться к специализированному упражнению - гребле. Увеличение уровня максимальной силы достигается методом повторных усилий или методом кратковременных напряжений. При методе повторных усилий подбирают отягощение, с которым спортсмен может выполнить движение 10 раз подряд (повторный максимум). В каждом подходе это движение выполняется 5-7 раз с интервалом отдыха до полной готовности к повторению. Обычно интервал составляет 2-4 мин. При методе максимальных напряжений величина отягощения возрастает до 90-95% (в отдельных движениях до 100%) от максимального, а количество движений в подходе сокращается до 2-4 (в отдельных подходах до 1). Метод максимальных напряжений может применяться только при достаточной подготовленности опорно-двигательного аппарата спортсмена. Для развития силовой выносливости применяют отягощения до 40-50% от максимально доступного спортсмену в данном движении при существенном увеличении количества повторений в одном подходе. При подборе отягощений, темпа, длительности упражнений и интервала отдыха следует учитывать энергетическую направленность тренировочного занятия и периодически определять физиологические характеристики упражнений, так как направленность нагрузки изменяется по мере адаптации к ней.

Подвижные игры и эстафеты: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Перетягивание каната», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч через сетку», «Обведи кеглю», «Подбрось – поймай», «Мяч по кругу», «Низко-высоко», «Мяч в корзину», эстафета с бегом, с прыжками, с мячом и другими предметами.

Эстафеты с применением элементов типа «мышеловка», «нора», качающейся веревки. Игры на воде.

1.5. Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов. Функции соревнований в гребле на байдарках и каноэ многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных

результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях. Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (табл. 5). На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта. Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов: - соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам гребли на байдарках и каноэ; - соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам гребли на байдарках и каноэ; - выполнение плана спортивной подготовки; - прохождение предварительного соревновательного отбора; - наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (табл. 8).

1.6. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивный инвентарь			
1.	Байдарка двойка	штук	4

2.	Байдарка одиночка	штук	6
3.	Байдарка четверка	штук	2
4.	Весла для байдарки	штук	36
5.	Весла для каноэ	штук	36
6.	Весла с зауженными лопатками для байдарки	штук	12
7.	Весла с зауженными лопатками для каноэ	штук	8
8.	Каноэ двойка	штук	4
9.	Каноэ одиночка	штук	6
10.	Каноэ четверка	штук	2
11.	Подушка для каноэ	штук	16
12.	Тренажер для специальной подготовки гребцов на байдарках	штук	6
13.	Тренажер для специальной подготовки гребцов на каноэ	штук	4
14.	Фартук для байдарки	штук	16
Вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
15.	Козлы для укладки байдарок и каноэ	штук	24
16.	Круг спасательный	штук	5
17.	Спасательный трос	метр	200
18.	Лодка спасательная резиновая	штук	2
19.	Лодка с подвесным мотором	штук	2
20.	Мотор подвесной лодочный	штук	2
21.	Катер моторный для обслуживания гонок и тренировок	штук	2
22.	Электромегафон	штук	6
23.	Рация	комплект	10

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		
				Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

				количес- тво	срок эксплу- атации (лет)	Коли- чество	срок эксплуат- ации (лет)	Коли- чество	срок эксплу- атации (лет)
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
1	Велосипедные трусы	пар	на занимающихся	-	-	1	1	1	1
2	Футболка	штук	на занимающихся	-	-	1	1	1	1
3	Комбинезон гребной летний	штук	на занимающихся	-	-	1	1	1	1
4	Термо белье спортивное	штук	на занимающихся	-	-	1	1	1	1
5	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающихся	-	-	1	1	1	1
6	Комбинезон гребной утепленный	штук	на занимающихся	-	-	1	1	1	1
7	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающихся	-	-	1	1	1	1

2. Учебный план.

2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем

растущего организма спортсмена.

Учебный план разработан на основе федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, с учётом федеральных стандартов спортивной подготовки по гребному спорту, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по программе.

В спортивной школе должна вестись следующая документация планирования и учета:

Планирование:

- рабочий план - график;
- календарный план спортивных мероприятий;
- контрольные нормативы по видам подготовки и календарь их сдачи;
- расчет учебных часов (по типам групп);
- расписание занятий.
- журнал тренера группы;
- протоколы (или выписки из протоколов) соревнований;
- документация по оформлению спортивных разрядов;

Количество учебных часов в год (академических) планируется из расчёта 52 недели: из них 46 недель тренировочной работы, 6 недель активного отдыха в спортивнооздоровительных лагерях (центрах), участием в тренировочных сборах; самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику, восстановительные мероприятия.

На самостоятельное обучение выносятся такие предметы, теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта (гребля), другие виды спорта и подвижные игры. Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуальных заданий, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

Расписание тренировочных занятий составляется с учётом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных школах и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.

В процессе реализации Программы предусматривается следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему годового учебного плана (таблица № 2).

Таблица № 2

**Соотношение объемов тренировочного процесса по
разделам
обучения на этапах
подготовки**

№ п/п	Разделы обучения	Этапы подготовки								
		НП		ТЭ					ССМ	
		До года	Свыше года	Этап начальной специализации		Этап углубленной специализации				
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
1	Общее количество часов в год, из расчета 46 недель, что составляет 88% оптимального объема тренировочной и соревновательной деятельности по ФССП	276	368	460	552	640	736	828	920	1104
2	Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	18	20	22
3	Теоретическая подготовка %	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	Общая физическая подготовка (%)									
4	Специальная физическая подготовка (%)	35	35	35	35	30	30	30	30	30
5	Избранный вид спорта %	45	45	45	45	50	50	50	50	50
6	Другие виды спорта подвижные игры (%)	10	10	10	10	10	10	10	5	5
7	Самостоятельная работа (%)	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	Всего (%)	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Непрерывность освоения обучающимися программы в период каникул обеспечивается участием этих обучающихся:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;

				и						
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
1	Общее количество часов в год, из расчета 46 недель, что составляет 88% оптимального объема тренировочной и соревновательной деятельности по ФССП	276	368	460	552	644	736	828	920	1104
2	Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	18	20	22
3	Количество тренировок в неделю	3	4	4	4	6	6	6	7	7
4	Количество тренировок в год	138	184	184	184	276	276	276	322	322

2.4. Минимальные и предельный объем соревновательной деятельности.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом – иных. В данной программе сохранена соразмерность развития основных физических качеств юных спортсменов, со степенью развития физических качеств. За основу взяты знания возрастной физиологии – особенности развития детского организма, а так же модельные характеристики гребцов высокого уровня подготовленности. Индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Необходимым условием соревновательной деятельности юных гребцов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволяет вести совершенствование приёмов и действий с первых шагов обучения, в режиме, близком к соревновательному.

Рекомендуются следующие минимальные показатели соревновательной нагрузки с учетом возраста обучающихся и этапа подготовки (таблица № 4)

Таблица №4

**Показатели соревновательной деятельности по виду спорта гребля
на байдарках и каноэ**

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

Виды соревнований	НП		Т (СС)		ССМ
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Св. 2 лет	
Контрольные	1-2	2-4	2-6	4-8	6-10
Отборочные	-	1-2	2-4	2-4	2-6
Основные	-	-	2-3	2-4	4-8

Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное количество участников
	Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организационным комитетом соревнований
Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы					
Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 7 человек в составе группы, проходящей спортивную подготовку определенного уровня
Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
Тренировочные сборы в аникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 6 человек в составе группы, проходящей спортивную подготовку определенного уровня
Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами

Годовой учебный план на 46 недель тренировочных занятий

Таблица №5

УЧЕБНЫЙ ПЛАН на 46 недель тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки									
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
		до одного года	свыше одного года	этап начальной специализации		этап углубленной специализации			До двух лет		
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	
1.	Объемы реализации Программы по предметным областям (час.):										
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта <i>теоретическая подготовка</i>	14	18	23	28	32	36	42	46	50	
1.2	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	97	129	161	165	194	194	222	276	304	
1.4	Избранный вид спорта	124	166	207	276	322	368	414	460	506	
1.5	Самостоятельная работа <i>(работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)</i>	14	18	23	28	32	36	42	46	50	
1.6.	Другие виды спорта, подвижные игры	27	37	46	55	64	74	82	92	102	
	Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)	276	368	552	552	828	828	828	1104	1104	
	Кол-во часов в неделю	6	8	10	12	14	16	18	20	22	
	Кол-во тренировок в неделю	3	4	4	4	6	6	6	7	7	
	Общее количество тренировок в год	138	184	184	184	276	276	276	322	322	
2	соревновательный показатель деятельности	Контрольные	1-2	2-4	2-6	2-6	4-8	4-8	4-8	6-10	6-10
		Отборочные	-	1-2	2-4	2-4	2-4	2-4	2-4	2-6	2-6
		Основные	-	-	2-3	2-3	2-4	2-4	2-4	4-8	4-8
		Всего	1-2	3-6	6-13	6-13	8-16	8-16	8-16	12-24	12-24
3	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий									
4	Медицинское обследование (количество раз)	справка	1	1	1	2	2	2	2	2	

5	Промежуточная аттестация	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
6	Итоговая аттестация	По итогам освоения программы												

Таблица № 6

**2.5.1. Годовой план распределения учебных часов
этапа начальной подготовки 1-го года обучения (час.)**

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. Объемы реализации Программы по предметным областям:														
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта. <i>- теоретическая подготовка</i>	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	-	14
1.2.	Общая физическая подготовка	10	9	9	9	8	9	9	9	9	8	8	-	97
	Специальная физическая подготовка													
1.3.	Избранный вид спорта:	12	13	11	13	10	13	13	13	13	10	3	-	124
1.4.	<i>Самостоятельная работа</i> (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)			3		3					4	4	-	14
1.5.	Другие виды спорта, подвижные игры	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	-	27
Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)		27	27	28	26	25	25	25	25	25	25	18	-	276
2.	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них: контрольные	В течении года												1-2
3.	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов в каникулярный период												
4.	Медицинское обследование (количество раз)	Справка от врача												
5.	Промежуточная аттестация	1									1			2
6.	Итоговая аттестация	Проводится по итогам освоения года этапа подготовки												1
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ														6
КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ														3
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В ГОД														138

Таблица № 7

2.5.2. Годовой план распределения учебных часов этапа начальной подготовки 2-го года обучения (час.)

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2. Объемы реализации Программы по предметным областям:														
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта. <i>- теоретическая подготовка</i>	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	-	18
1.2.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	13	13	11	12	13	13	13	11	10	10	10	-	129
1.3.	Избранный вид спорта:	16	19	15	18	12	16	16	18	17	13	6		166
1.4.	<i>Самостоятельная работа</i> (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)	2		4		4					4	4	-	18
1.5.	Другие виды спорта, подвижные игры	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	-	37
Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)		38	38	35	35	34	34	33	33	32	32	24	-	368
2.	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них:													
	контрольные	В течении года												2-4
	отборочные	В течении года												1-2
3.	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов в каникулярный период												
4.	Медицинское обследование (количество раз)	Справка от врача												
5.	Промежуточная аттестация	1								1				2
6.	Итоговая аттестация	Проводится по итогам освоения года этапа подготовки												1
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ														8
КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ														4
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В ГОД														184

Таблица № 8

2.5.3. Годовой план распределения учебных часов тренировочного этапа начальной специализации 1-го года обучения (час.)

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.Объемы реализации Программы по предметным областям:														
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта. <i>теоретическая подготовка</i>	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	-	28
1.2.	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	18	19	19	19	19	18	18	18	16	15	14	-	193
1.3.	Избранный вид спорта:	24	25	23	25	17	19	24	25	28	24	14	-	248
1.4.	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)		2	2	2	4	3	2	2	3	4	4	-	28
1.5.	Другие виды спорта, подвижные игры	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	55
Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)		50	54	52	54	48	48	52	52	54	50	38	-	552
2.	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них:													
	Тренировочные	В течении года												2-6
	Контрольные	В течении года												2-4
	Основные	Выборочно в соответствии с перечнем календаря спортивно-массовых мероприятий.												2-3
	ВСЕГО	В течении года												6-13
3.	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий.												
4.	Медицинское обследование (количество раз)	В течении года												1
5.	Промежуточная аттестация	1								1				2
6.	Итоговая аттестация	Проводится по итогам освоения года этапа подготовки												1
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ														12
КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ														4
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В ГОД														184

Таблица № 9

2.5.4. Годовой план распределения учебных часов тренировочного этапа начальной специализации 2-го года обучения (час.)

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.Объемы реализации Программы по предметным областям:														
1.1.	Теория и методика физической культуры и	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	-	28

	подготовка													
1.3.	Избранный вид спорта:	40	46	38	48	31	39	44	39	45	36	8	-	414
1.4.	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	-	42
1.5.	Другие виды спорта, подвижные игры	8	8	7	7	7	8	8	7	7	7	8		82
Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)		75	81	78	81	72	72	81	78	81	75	54	-	828
2.	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них:													
	Тренировочные	В течении года												2-6
	Контрольные	В течении года												2-4
	Основные	Выборочно в соответствии с перечнем календаря спортивно-массовых мероприятий.												2-3
	ВСЕГО	В течении года												6-13
3.	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий.												
4.	Медицинское обследование (количество раз)	В течении года												1
5.	Промежуточная аттестация	1								1				2
6.	Итоговая аттестация	Проводится по итогам освоения года этапа подготовки												1
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ														18
КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ														6
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В ГОД														276

Таблица №11

2.5.6. Годовой план распределения учебных часов этапа совершенствования спортивного мастерства 1-2-го года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.Объемы реализации Программы по предметным областям:														
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта. теоретическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	55
1.2.	Общая физическая подготовка	40	29	29	30	30	30	30	30	30	29	25	-	332
	Специальная физическая подготовка													
1.3.	Избранный вид спорта:	50	58	54	57	45	45	57	53	57	50	26	-	552
1.4.	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в		11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	-	110

	каникулярный период)													
1.5.	Другие виды спорта, подвижные игры	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	55
Общее количество тренировочных часов в год (на 46 недель)		100	108	104	108	96	96	108	104	108	100	72	-	1104
2.	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них:													
	Тренировочные	В течении года												
	Контрольные	В течении года												
	Основные	Выборочно в соответствии с перечнем календаря спортивно-массовых мероприятий.												
	ВСЕГО	В течении года												
3.	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий.												
4.	Медицинское обследование (количество раз)	В течении года												
5.	Промежуточная аттестация	1										1		2
6.	Итоговая аттестация	Проводится по итогам освоения года этапа подготовки												
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ														
КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ														
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В ГОД														

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям.

Подготовка в гребле на байдарках и каноэ от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке гребцов высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от оптимального уровня исходных данных: отобранных в группы молодых гребцов, уровня профессиональной подготовленности тренеров-преподавателей, наличия материально-технической базы и от высокого качества организации всего тренировочного процесса. При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировочного процесса, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных воздействий.

Основные задачи поэтапной подготовки:

- привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- воспитание волевых, морально стойких граждан страны;
- подготовка высококвалифицированных спортсменов, резерва сборной команды Краснодарского края.

Программа содержит разделы, в которых освещены задачи и материалы по видам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, психологической), средства и формы подготовки, восстановительные мероприятия.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов.

Развитие основных физических качеств.

Одной из главнейших частей тренировки является общая физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена. Развитие двигательных качеств гребцов: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций – это основа физической подготовки. Существует два вида подготовки: общая и специальная: Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности. Подвижные и спортивные игры занимают большое место в занятиях, как одно из основных средств общей физической подготовки. Они проводятся в конце подготовительной части занятия, как ее продолжение или в конце основной части. Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специальные подготовительные упражнения. Специальная физическая подготовка основывается на общей подготовке. При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений, Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки. Настоящая Программа исходит из общепринятых положений спортивной педагогики, которые базируются на следующих методических положениях:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров;
- возрастание средств объема общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в

год увеличивается удельный вес объема СФП и соответственно уменьшается удельный вес ОФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки);

- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания.

В технической подготовке могут быть использованы два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененное (разделенное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое действие).

Этап начальной подготовки

Задачи

1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям греблей на байдарках и каноэ.
2. Формирование устойчивого интереса и мотивации к систематическим тренировочным занятиям греблей на байдарках и каноэ.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей: аэробной выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, силы, координации.
5. Обучение основам техники различных видов гребли.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии правилами вида спорта.

Основные направления тренировки

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер. В основу планирования годичного тренировочного цикла положено одноцикловое планирование.

Основные цели подготовки: содействие гармоничному физическому развитию, повышение уровня двигательной активности, создание базы общей физической подготовки для эффективного обучения на открытой воде, укрепление здоровья.

Основные задачи подготовки: комплектование и стабилизация состава группы, развитие основных физических качеств, овладение основами техники гребли на воде, формирование специфических ощущений, содействие гармоничному физическому развитию, подготовка к участию в соревнованиях по ОФП, развитие специальной выносливости, подготовка к сдаче переводных

нормативов, выбор вида гребли.

Содержание работы: набор, комплектование и доукомплектование группы, прием контрольных нормативов по физической подготовленности; общая физическая подготовка, изучение основ техники гребли в гребном бассейне, на тренажерных устройствах, аппаратах, изучение техники гребли в лодке (гребка в целом, его элементов, темпа и ритма гребли, управление лодкой); проведение соревнований по ОФП и СФП, сдача контрольно-переводных нормативов.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап начальной специализации)

Задачи:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, силы, скоростносиловых и координационных способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение основами техники гребли. Понятие о цикле и ритме.
4. Создание общего представления о тактике гребли.
5. Создание представления о системе тренировки гребца и физического воспитания. Специфика гребного спорта.

Основные направления тренировки.

На этапе начальной спортивной специализации преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости спортсмена гребца.

Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки занимающихся. Технические навыки формируются на фоне поступательного развития физических качеств. В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются, как правило, в облегченных условиях.

Преобладающей тенденцией динамики физических нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема тренировочных нагрузок.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап углубленной подготовки)

Задачи:

1. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности. Воспитание психологической устойчивости к специфическим нагрузкам.
2. Углубленное овладение техникой гребли с учетом индивидуальных

особенностей гребца.

3. Углубленная специальная физическая подготовка с применением гребли во всех вариантах и специальных упражнений на воде и по ОФП с преимущественным развитием качеств общей и специальной выносливости и определение возможностей.

4. Совершенствование техники гребли, выработка индивидуального стиля. Освоение и детализация некоторых тактических приемов и умений.

5. Углубленное представление о системе подготовки гребцов.

Основные направления тренировки.

Применяется одноцикловое планирование годового цикла.

Подготовительный период.

Сроки периода - сентябрь - март.

Период включает в себя два относительно самостоятельных этапа подготовки: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Общеподготовительный этап.

Сроки - сентябрь - февраль.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для комплексного развития физических качеств и роста спортивных результатов в соревновательном периоде. Основные задачи: повышение уровня общефизической и специальной подготовленности, развитие специализированных двигательных качеств при помощи средств общей и вспомогательной подготовки, расширение диапазона двигательных навыков, повышение уровня функциональной подготовленности, формирование устойчивого интереса к целенаправленной спортивной подготовке.

Содержание работы: бег на местности и стадионе переменной и равномерной скоростью различной интенсивности, бег на лыжах, плавание различными способами, спортивные и народные игры, упражнения общеразвивающего характера, упражнения с резиновыми амортизаторами и отягощениями, упражнения на совершенствование координации, развитие гибкости, ловкости, равновесия.

Повышение уровня развития специальных физических качеств на основе выполнения упражнений на тренажерах, гребля с переменным темпом и ритмом, равномерная гребля.

Специально-подготовительный этап.

Сроки - март-апрель.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для роста специальных двигательных качеств гребца на основе приобретенной в общеподготовительном периоде общей физической подготовки.

Основные задачи: повышение уровня специальной физической подготовки, реализация базовых двигательных качеств в специальном двигательном навыке гребца, расширение диапазона специальных двигательных навыков, формирование устойчивого стереотипа гребли, повышение уровня скорости, специальной силы и скоростной выносливости.

Содержание работы: ОФП - изучение элементов техники гребли в аппарате, бассейне, тренажерах, выполнение специальных упражнений на тренажерах, продолжительная гребля в лодке с равномерным и переменным методом, ОФП с использованием специальных упражнений с отягощениями, амортизаторами. Специальная лыжная и плавательная подготовка. Участие в соревнованиях по ОФП и СФП. Изучение правил соревнований, инструкторская и судейская практика.

Соревновательный период.

Сроки периода: апрель-июль.

Основные цели: расширить диапазон двигательного навыка, повысить эффективность взаимодействия гребца с веслом, лодкой и водой, закрепить специфические ощущения - чувства ритма, темпа. Выполнение плановых спортивных нормативов, создание предпосылок для спортивного совершенствования.

Основные задачи: совершенствование элементов техники гребли, развитие специальных физических качеств, тактическая подготовка, подготовка к участию в соревнованиях по ОФП, выявление одаренных гребцов.

Содержание работы: изучение элементов техники гребли в обычных и экстремальных условиях, развитие специальной, скоростной и силовой выносливости, повышение уровня скоростных возможностей, гребля в лодке с использованием различных методов тренировки, специальные упражнения в лодке для развития силы (гребля с гидротормозом, отягощением, на мели), быстроты, скоростной выносливости. Участие в соревнованиях по СФП, сдача контрольных нормативов по СФП и ОФП.

Переходный период.

Сроки периода - август.

Основные цели периода: создание благоприятных предпосылок для учебнотренировочной работы в базовом и соревновательном периодах.

Основные задачи: восстановление сил перед новым циклом тренировки, профилактические мероприятия.

Содержание работы: профилактические лечебные мероприятия, мероприятия по активному отдыху с использованием средств ОФП.

Теория и методика физической культуры и спорта.

Основной задачей теоретической подготовки является создание представления о системе тренировки гребца и физического воспитания.

Основными методами теоретической подготовки являются: беседы, лекции, демонстрации простейших наглядных пособий, просмотр учебных фильмов и киноколяцков.

Основная направленность теоретической подготовки на этапе начальной подготовки - создание представлений о гребле как виде спорта.

Тема 1. Состояние и развитие физической культуры и спорта в России.

История гребли в России. Состояние и развитие гребли в Санкт-Петербурге.

Тема 2. Советские и российские спортсмены в годы Великой Отечественной войны, на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы

Подвиги советских спортсменов в годы войны. Выдающиеся советские и российские спортсмены в годы войны и после.

Тема 3. Правила безопасности проведения занятий по гребле, оказание первой помощи при несчастных случаях на воде.

Правила поведения в лодке, действия гребца в случае, если лодка перевернулась.

Оказание помощи товарищу, перевернувшемуся в воде. Выбор места для занятий в зависимости от метеорологических условий и времени года. Вахтенный журнал, его ведение. Перечень спасательных средств при занятиях на воде и пользование ими. Ознакомление с инструкцией по оказанию первой помощи пострадавшим на воде. Местные особенности в правилах навигации. Влияние водных потоков от других судов на управляемость байдарки и каноэ.

Тема 4. Спортивный инвентарь, оборудование гребных баз.

Общая характеристика водноспортивных баз и оборудования, правила внутреннего распорядка на водноспортивных базах и пользование спортивными судами. Правила хранения и эксплуатации спортивного инвентаря. Одежда и обувь гребца. Оборудование дистанции, старта. Финиша, крытые гребные бассейны. Изготовление и устройство гребных судов, их основные части и назначения.

Тема 5. Единая всероссийская классификация. Правила организации и проведения соревнований по гребному спорту.

Основные понятия спортивной классификации. Содержание требований спортивной классификации. Место соревнований в тренировочном процессе.

Возрастные группы участников. Правила соревнований: номера вод, старт, финиш, понятие о стартовой и финишной зонах, прохождение дистанции, форма участников.

Тема 6. Спортивный режим, гигиена, закаливание.

Гигиена и ее задачи. Личная гигиена. Гигиенические требования к

инвентарю и местам занятий, условия проведения занятий. Понятие об инфекционных заболеваниях и их распространение. Вред курения и употребления алкоголя и наркотиков. Закаливание. Режим и питание: общий режим для спортсменов, его содержание и значение. Гигиена питания. Качественный состав пищи. Калорийность питания и усвояемость пищи. Режим питания, значение режима питания и питьевого режима для спортсменов. Питание в период соревнования. Регулирование веса спортсмена.

Тема 7. Техника гребли и ее совершенствование.

Терминология в гребном спорте. Основные понятия о технике. Требования к выполнению основного и исходного положения, схемы гребка, вынос лодки и посадки в нее, сохранение равновесия, управления лодкой. Систематизация и классификация основных средств тренировки спортсменов на байдарках и каноэ 1-го и 2-го годов обучения.

Тема 8. Планирование спортивной тренировки. Методика развития двигательных качеств.

Физические (двигательные) качества спортсмена. Классификация спортивных упражнений. Взаимосвязь общефизической и специально-физической подготовки при учебно-тренировочной работе с юными гребцами. Специально-физическая подготовка в лодке. Организация занятий. Варианты уроков по гребле на байдарках и каноэ. Значение разминки в зависимости от метеорологических условий и характера тренировки.

Основная направленность теоретической подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - создание представлений о системе подготовки гребца и эффективной техники гребли.

Тема 1. Состояние и развитие физической культуры и спорта в России.

Руководство гребным спортом в РФ. Система проведения соревнований в РФ. География гребного спорта в РФ. Международные федерации гребли на байдарках и каноэ (ИФК).

Тема 2. Советские и российские спортсмены в годы Великой Отечественной войны, на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.

Выход советских спортсменов на международную арену. Олимпийские игры, выдающиеся гребцы, принесшие славу отечественному спорту.

Тема 3. Правила безопасности проведения занятий по гребле, оказание первой помощи при несчастных случаях на воде.

Правила плавания по судоходным путям РФ сигнализация на воде. Особенности навигационной обстановки в месте расположения базы и проведения тренировок. Организация и проведение однодневных и многодневных

турпоходов. Правила безопасности при проведении занятий на воде в 16сеннее-зимний период. Изучение инструкции по оказанию первой помощи, приемы искусственного дыхания.

Тема 4. Спортивный инвентарь, оборудование гребных баз.

Требования к строительству баз гребного спорта. Правила рационального использования и эксплуатации спортивных баз, оборудования, инвентаря и их ремонт. Подготовка спортивного инвентаря к соревнованиям. Гребной тренажер, его использование для обучения технике и физической подготовки (развитие специальной силы, силовой и скоростной выносливости).

Тема 5. Единая всероссийская классификация. Правила организации и проведения соревнований по гребному спорту.

Разрядные требования по гребле на текущий период. Положения о соревнованиях, характер соревнований, участники и представители команд на соревнованиях. Распределение участников по заездам и водам. Нарушения правил: фальстарт, навал, лидирование. Взыскания за нарушения. Оформление мест соревнований, спасательная служба. Система розыгрыша предварительных и последующих заездов. Определение результатов соревнований. Порядок подачи протестов.

Тема 6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физических упражнений.

Краткие сведения о строениях и функциях организма человека. Возрастные особенности детей и подростков. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола, уровня физической подготовленности спортсмена. Рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий.

Тема 7. Спортивный режим, гигиена, закаливание.

Гигиена и ее задачи. Личная гигиена. Гигиенические требования к инвентарю и местам занятий, условия проведения занятий. Понятие об инфекционных заболеваниях и их распространение. Вред курения и употребления алкоголя и наркотиков. Закаливание. Режим и питание: общий режим для спортсменов, его содержание и значение. Гигиена питания. Качественный состав пищи. Калорийность питания и усвояемость пищи. Режим питания, значение режима питания и питьевого режима для спортсменов. Питание в период соревнования. Регулирование веса спортсмена.

Тема 8. Техника гребли и ее совершенствование.

Основные данные в технике гребли. Использование массы тела для продвижения лодки. Зависимость техники и тактики от общей и специальной

физической и волевой подготовки спортсмена. Силы, влияющие на продвижение лодки и их характеристика. Закономерности движения лодки, факторы влияющие на равномерность хода лодки. Характеристика фаз гребка (техника выполнения, ошибки, пути и методы их устранения). Распределение и величина усилий в цикле гребка. Особенности техники в соревнованиях (старт, финиш и т.д.) и в командных лодках. Разбор и анализ техники сильнейших гребцов мира. Техника гребли на волне лидирующей лодки. Темп гребли и дыхание.

Тема 9. Планирование спортивной тренировки. Методика развития двигательных качеств.

Взаимосвязь воздействия физических нагрузок, восстановительный период после тренировок. Построение микроциклов, распределение величины и направленности нагрузки в них на разных этапах годичного цикла подготовки. Кумулятивный тренировочный эффект. Развитие специальной выносливости гребца, средства, критерии их эффективности.

Тема 10. Тактическая подготовка. Создание представлений о тактике прохождения соревновательной дистанции, значимости старта, дистанционных ускорений и финиша. Ознакомление с основными факторами, обуславливающими необходимость ведения тактической борьбы на дистанции (гидродинамическими, физиологическими, психологическими).

Тема 11. Психологическая подготовка.

Основные методы развития волевых качеств. Знания, умения, навыки и их проявление. Влияние тренировки в различных (усложненных) условиях на воспитание волевых качеств. Роль соревновательного метода в развитии волевых качеств. Воспитание волевых качеств спортсмена в тесной связи с его технической и тактической подготовкой.

Тема 12. Контроль и самоконтроль тренировочного процесса.

Наблюдение за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием, спирометрией. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Показания и противопоказания к занятиям греблей на байдарках и каноэ. Понятие о спортивной форме, меры предупреждения перетренированности. Самоконтроль спортсмена и его значение. Правила самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, дыхание, артериальное давление, спирометрия, динамометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, отношение к занятиям, общее состояние. Ведение дневника самоконтроля.

Теория и методика ФК и С на этапе углубленной специализации.

1. Состояние и развитие физической культуры и спорта в России.

2. Российские спортсмены в годы Великой Отечественной войны, на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы
3. Правила безопасности проведения занятий по гребле. Оказание первой помощи при несчастных случаях на воде
4. Спортивный инвентарь, оборудование гребных баз.
5. Единая всероссийская классификация. Правила организации и проведения соревнований по гребному спорту.
6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физических упражнений.
7. Спортивный режим, гигиена, закаливание.
8. Техника гребли и ее совершенствование.
9. Планирование спортивной тренировки. Методика развития двигательных качеств.
10. Тактическая подготовка.
11. Психологическая подготовка.
12. Контроль и самоконтроль тренировочного процесса.
13. Основные средства восстановления работоспособности.
14. Ведение дневника тренировок, отчеты о тренировках.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Особенно благоприятен ранний возраст для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Строевые упражнения:

- построение в шеренгу, смыкание, размыкание, перестроение в колонну;
- выполнение команд в строю на месте, в движении;
- переход с шага на бег, с бега на шаг, изменение скорости и направления движения. Общеразвивающие упражнения:
- без предметов (фронтальным, групповым, посменным, круговым, поточно-проходным методами);
- с предметами (набивные мячи, обручи, гимнастические палки, гантели, амортизаторы, скакалки);
- на снарядах (гимнастическая стенка, скамья, бревно, брусья).

Упражнения для развития гибкости:

- кувырки, вперед, назад, длинные, боковые, в парах, через препятствия;
- перевороты вперед, боком;

- стойки на лопатках, руках;
- мосты, шпагаты;
- упражнения на растягивание в паре с партнёром, на гимнастической стенке, скамье, с гимнастической палкой.

Силовые упражнения:

- сгибание и разгибание рук в упоре из различных и.п.;
- подтягивание на высокой перекладине;
- лазанье по канату, шесту;
- приседание и выпрыгивая вверх на одной, двух ногах;
- упражнения с преодолением противодействия партнёра (сопротивление, стоя в паре упор руками в «замке», оказывая противодействие партнёру);
- перетягивание каната;
- приседания с отягощением (партнером, в утяжеленных браслетах, поясе, жилете);
- метание набивного мяча из различных и.п.;
- упражнения ОФП с гантелями, в утяжеленных манжетах, поясе.

Упражнения для развития быстроты:

- бег с ходу;
- бег под уклон;
- «челночный» бег;
- повторный бег на отрезках от 20-30 до 60 м;
- бег за лидером;
- бег с низкого старта без команды;
- бег с низкого старта под команду;
- страты из различных и.п.;
- упражнения ОФП на скорость с фиксацией времени;
- эстафеты, спортивные и подвижные игры.

Упражнения для развития ловкости:

- элементы акробатики;
- упражнения с разнонаправленным движением рук и ног;
- прыжки через гимнастические снаряды;
- упражнения в равновесии на гимнастической скамье;
- жонглирование и метание мячей в подвижную и неподвижную цель;
- метание мяча после кувырков, поворотов;
- спуски и повороты на лыжах;
- катание на коньках с изменением траектории движения;
- подвижные и спортивные игры.

Упражнения для развития выносливости:

- кроссовая подготовка;

- равномерный и повторный бег на длинных отрезках;
- плавание, плавание в спасательном жилете, с предметами в руках, без помощи ног, пересечение вплавь водной струи;
- марш-броски;
- туристические походы;
- ходьба на лыжах, бег на лыжах от 5 до 10 км;
- упражнения ОФП круговым методом;
- подвижные и спортивные игры в увеличенном временном режиме.

Общая физическая подготовка на тренировочном этапе.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья, развитие физических качеств и координационных способностей обучающихся, повышение функциональных возможностей их организма.

Для решения этой задачи применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки.

Усложняются упражнения, увеличивается вес отягощений.

Специальная физическая подготовка.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, силовая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в гребле мышц туловища, ног, рук, имитационные упражнения и упражнения на воде для технической подготовки.

1. Упражнения для развития быстроты реакции:

- физические упражнения в медленном темпе с остановками;
- серия одинаковых упражнений, выполняемых в различных темпах.

2. Упражнения на развитие силовой выносливости: - сгибание и разгибание рук, лёжа на гимнастической скамейке;

- отжимание туловища из положения лёжа;
- приседания на двух, одной ноге;
- прыжки и многоскоки на одной и двух ногах;
- бег на руках;
- подтягивание на турнике.

3. Изучение основ техники гребли в гребном бассейне, на тренажерных устройствах, аппаратах;

4. Изучение техники гребли в лодке (гребка в целом, его элементов, темпа и ритма гребли, управление лодкой).

5. Длительная равномерная гребля на гладкой воде с различным началом и

концом гребка. Стартовые гребки. Техника изменения направления движения.
б. Равномерная гребля на воде при встречном, боковом и попутном ветре.

Специальная физическая подготовка на тренировочном этапе.

Развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких результатов в избранном виде спорта, интенсификация тренировочного процесса. Повышение уровня развития специальных физических качеств на основе выполнения упражнений на тренажерах, гребля в бассейне с переменным темпом и ритмом, равномерная гребля. Имитационные упражнения различного типа; упражнения для развития отдельных групп мышц из арсенала атлетической подготовки; упражнения из других видов спорта, оказывающие влияние на развитие специальных двигательных качеств гребца (плавание, лыжи и др.).

Значительное место в учебно-тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в технике и тактике.

ОФП - бег на местности, на стадионе, с равномерной и переменной скоростью, средней интенсивности, бег с ускорениями большой интенсивности, повторное пробегание отрезков, передвижения на лыжах переменной и равномерной скоростью, плавание различными способами непрерывно и переменного; общеразвивающие упражнения с амортизаторами и отягощением; специальные упражнения, спортивные игры.

СФП - гребля на гребном тренажере со сменой темпа, ритма и усилий; работа на тренажерах сериями со сменой темпа, ритма и усилий; работа в лодке с гидромотором на максимальных усилиях; гребля в лодке непрерывная с равномерной и переменной скоростью, со сменой темпа, ритма и усилий; повторная и интервальная гребля на отрезках. Контрольные соревнования

Технико-тактическая подготовка.

Целью технико-тактической подготовки является формирование у занимающихся двигательного навыка: по сохранению равновесия, управления лодкой и выполнения гребка в целом и по элементам, позволяющего наиболее полно использовать в соревновательной деятельности возможности их организма.

На этапе начальной подготовки проводится обучение:

- с устройством лодки и весла;
- с правилами поведения на воде и при опрокидывании в воду;

- выполнению основного и исходного положения, изучают рабочую позу и хват весла;
- отрабатывают гребок на причале и учебном станке;
- обучают выносу лодки и посадке в нее;
- вырабатывают равновесие в лодке с применением поплавков;
- изучают управление с кормовым креном и носовым рулением
- выполняют имитационные упражнения движений гребца с гимнастической палкой или веслом, сидя верхом на скамейке, на бревне или качающемся устройстве, стоя;
- гребля в лодках класса «Дракон».

Основная цель технико-тактической подготовки на этапе начальной спортивной специализации - закрепить навыки работы гребца с веслом, лодкой и водой, развить специфические ощущения - чувства ритма, темпа.

Основные задачи этого этапа: достичь стабильности выполнения движений и устойчивости двигательного навыка, закрепить в целом двигательную структуру гребка, закрепить навык сохранения равновесия и управления лодкой, обучить сохранению темпа гребли, сформировать устойчивый двигательный стереотип гребли.

Этап начальной спортивной специализации можно считать законченным, если спортсмен на воде сохраняет устойчивую структуру движений. Это будет свидетельствовать о том, что взаимодействие гребца с веслом, лодкой и водой достигло нужного уровня устойчивости и можно перейти к совершенствованию отдельных элементов движений и параметров техники гребли.

Техническая подготовка на этапе углубленной специализации.

Высоких спортивных результатов можно достигнуть за счёт совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль играет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки. Техника - это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяет достигнуть наилучшего результата.

Гребля на байдарках и каноэ является циклическим видом спорта, где продвижение лодки обеспечивается за счёт повторяющегося отталкивания лопастью весла от воды (гребок), чередующегося с заносом лопасти(занос) для выполнения следующей проводки, вгребанием лопасти в воду (захват) и выниманием лопасти из воды (конец проводки).

Целью технической подготовки на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе: является формирование у занимающихся двигательного навыка, позволяющего наиболее полно реализовать в соревновательной деятельности функциональные возможности их организма.

Эффективность техники оценивается по многочисленным критериям, наиболее обобщёнными из которых являются:

Степень использования массы тела (веса и инерционных сил), необходимой для продвижения лодки;

Степень преобразования развиваемой мощности работы в усилие, продвигающее лодку. Для совершенствования этих параметров работа над техникой осуществляется в следующих направлениях:

В гребле на байдарках повышение использования массы тела для продвижения лодки обеспечивается:

Увеличением амплитуды скручивания туловища;

Опереживающим включением туловища в работу момента захвата и использованием в этот момент встречного усилия ноги с рабочей стороны от тазобедренного сустава;

Использованием работы ног и разворота таза для увеличения амплитуды и мощности гребка;

Использованием инерции массы тела для активного выката лодки в безопорном периоде за счёт отталкивания в конце гребка (момент положения весла около 45 градусов по отношению к поверхности воды) и выведением вперёд туловища (бедро, таза, плеча) со стороны нерабочего борта, с сохранением усилия на весле, необходимого для этого.

В гребле на каноэ повышение использования массы тела для продвижения лодки обеспечивается:

- «хлестообразным» выведением вперёд массы тела в безопорном периоде за счёт опережающего выведения таза в конце гребка и одновременного ускорения движения верхних звеньев тела с опережающей траекторией движения рук для следующего гребка;
- использованием веса тела и инерции движения массы туловища вниз в конце безопорного периода для активного вгребания весла.
- увеличение степени преобразования развиваемой мощности работы в продвигающее усилие обеспечивается:
- удержанием весла по возможности более длительное время в положении близком к перпендикулярному по отношению к поверхности воды за счёт замедленного выведения вперёд верхней руки;
- смещением амплитуды рабочих усилий максимально вперёд и прекращением тяговых усилий при достижении кисти рабочей руки середины бедра;
- уменьшением напряжения неработающих мышц во время выполнения гребка;
- уменьшением поперечных составляющих приложенных усилий;

- уменьшением амортизационных смещений звеньев тела спортсмена под воздействием рабочих усилий таза и ног;
- оптимальными усилиями и взаимодействием с лодкой в местах контакта с ней.

В результате работы над этими элементами должна быть сформирована структура движений, отвечающая эталонным требованиям по основным параметрам. Эталонная модель техники характеризуется набором ряда внешних признаков и комплексом специальных ощущений и представлений гребца.

На этапе ССМ: формирование эффективной техники гребли на соревновательных скоростях в одно- и многоместных лодках, овладение техникой специальных упражнений;

- задачи: повышение темпа гребли с сохранением оптимальной структуры движений; расширение диапазона специальных двигательных навыков; разработка и разучивание индивидуального варианта прохождения дистанции.

Некоторые модели техники гребли на байдарках.

Опорный период включает фазы: захват, подтягивание, отталкивание, извлечение. Безопорный период включает фазы: выход из гребка, подготовку к гребку.

Подготовка к гребку. Фаза начинается в момент горизонтального положения стержня весла. Туловище развёрнутого более чем на 45 градусов, таз на 5-7 градусов. Туловище ускоренно разворачивается в сторону рабочего борта, набирая инерцию вращения, может пройти путь ускоренного движения до 15 градусов (при работе в максимальном темпе). Разворот выполняется за счёт сокращения косых мышц живота со стороны нерабочего борта и выведения вперёд плечевого пояса толчковой рукой. Нога со стороны рабочего борта, наращивая силу давления, создаёт опору для ускорения туловища и продвигает лодку.

Захват. Фаза начинается в момент касания лопастью воды. Основная задача фазы - обеспечить увеличение скорости лодки за счёт активного вгребания лопасти весла вперёд- вниз.

Подтягивание. Основная задача фазы - увеличение скорости лодки.

Отталкивание. Фаза начинается после прохождения веслом вертикального положения. Основная задача фазы - отталкивание вперёд туловища (бедра, плечевого пояса) со стороны нерабочего борта.

Извлечение. Фаза начинается в момент завершения использования опоры весла для выведения вперёд массы системы «гребец-лодка» с инерционным прокатом от весла.

Выход из гребка. Фаза начинается в момент отрыва лопасти от воды.

Некоторые модели техники гребли на каноэ.

Опорный период занимает фазы: захват, подтягивание, отталкивание, извлечение. Безопорный период занимает фазы: выход из гребка, хлест.

Выход из гребка. Фаза начинается в момент отрыва лопасти от воды.

Основная задача фазы: обеспечение ускоренного движения вперед массы тела, обгоняющего движение лодки, не вызывая ее торможения.

Хлест. Фаза начинается в момент выведения рук по отношению к туловищу в крайнее верхнее положение по отношению к лодке. Основная задача - обеспечить нарастание скорости лодки за счёт использования инерции движения вперед массы тела.

Захват. Фаза начинается в момент касания лопастью воды. Основная задача фазы: обеспечение нарастания скорости лодки за счёт активного вгребания весла вперед-вниз.

Подтягивание. Фаза начинается в момент полного погружения лопасти в воду. Основная задача фазы: увеличение скорости лодки. Туловище выполняет основное рабочее усилие за счёт разворота, подъёма и сгибания в поясничном отделе.

Отталкивание. Фаза начинается после прохождения веслом перпендикулярного положения по отношению к воде. Основная задача фазы - сообщение максимального ускорения общему центру тяжести гребца. В этой фазе осуществляется отруливание.

Извлечение. Фаза начинается в момент доведения кисти рабочей рук до середины бедра. Основная задача - начало движения всех звеньев тела вперед.

Гребля с различными двигательными заданиями и вспомогательные упражнения.

Это является наиболее универсальным средством технической подготовки. Ни одно тренировочное занятие, связанное в основном с развитием двигательных качеств, не должно проходить без конкретного двигательного задания.

При подборе заданий необходимо учитывать следующее:

- Двигательные задания и их формулировки должны быть связаны с представлениями гребца о своей технике, не должны противоречить представлениям о других элементах гребка, на которые воздействие в данный момент не направлено;
- Задания должны быть связаны с режимом тренировки - при тренировке на коротких отрезках в высоком темпе лучше обращать внимание на перестройку временных компонентов гребного цикла, при работе на

длинных отрезках и с гидротормозителем - на пространственные и силовые компоненты;

- Задания должны быть связаны с задачами микроциклов. В накопительных микроциклах лучше использовать задания, направленные на пространственные и силовые элементы локального характера, в реализационных - направленные на временные компоненты глобального характера;
- Предлагаемые задания должны учитывать связь элементов движения между собой и последовательность исправления ошибки;
- Задания после определения их содержания и формулировки должны выполняться без существенных изменений до решения задач обучения.

Под вспомогательными понимаются упражнения, содействующие избирательному совершенствованию одного из компонентов двигательного навыка или структуры специальной подготовленности, а также формированию навыков и качеств, облегчающих овладение техникой гребли. К ним относятся: работа на тренажёрах различного типа, упражнения для развития отдельных групп мышц из арсенала атлетической подготовки и упражнения из других видов спорта.

Гребные тренажёры различных конструкций используются:

- Для целенаправленного силового воздействия на движения в различных фазах гребного цикла;
- Для увеличения тренирующего усилия в гребке свыше 20%, что невозможно обеспечить при гребле в лодке.

Из атлетических упражнений для развития МС и СВ специальных мышечных групп гребца применяются следующие:

1) направленные на развитие мышц - ротаторов туловища (в основном косой мышцы живота):

- тяга гири из наклона с выпрямлением туловища;

- разгибание туловища, поднимая гриф штанги хватом у конца рукоятки весом 35 кг (для каноистов);

-имитация гребли на байдарке с блином от штанги в руках (для байдарочников);

-из положения лёжа на спине ноги врозь, руки в стороны - опусканием прямых ног в стороны;

-из положения виса на наклонной доске (40 гр.), руки за головой или с отягощением у одного плеча - сгибания туловища со скручиванием к противоположной ноге до касания её локтём;

-из положения стоя ноги врозь, стопы параллельны, с отягощением в одной руке - наклоны к противоположной ноге, опуская грудь до середины голени;

-из положения сидя спиной к тренажёру под углом 20-30-гр., рукоятка в согнутой руке у плеча - тяга вперёд за счёт разворота туловища не разгибая руки;

2) направленные на развитие мышц спины и плеча, выполняющих гребковое движение руки (в основном широчайшей мышцы спины):

-тяга штанги;

-из положения виса на перекладине узким хватом подтягивание, прогибаясь в пояснице, до касания грудными мышцами кистей рук;

-из положения виса на перекладине широким хватом подтягивание до касания шей перекладины;

-из положения стоя в наклоне слегка согнув ноги, упираясь одной рукой в колено - тяга второй рукой гири вдоль бедра до тазобедренного сустава (вниз опускать на вытянутую руку);

-из положения стоя в наклоне, лицом к тренажёру - тяга двумя руками, согнутыми в локтях (не опуская груз на опору);

-из положения сидя лицом к тренажёру, с упором ног, наклоняясь вперёд - тяга двумя согнутыми в локтях руками, разгибая туловище;

3) направленные на развитие мышц - сгибателей туловища (прямой мышцы живота): -подъём переворотом на перекладине;

-в висе на гимнастической стенке подъём ног до касания рук;

-удержание угла в висе на перекладине; и т.д.

4) направленные на развитие мышц, выполняющих толчковое движение гребка : -разгибание рук в упоре лёжа;

-из положения стоя, отягощение в одной руке - подъём груза в сторону противоположного плеча до вертикального положения руки.

Процесс обучения можно распределить по этапам:

I - начального разучивания двигательного действия, образование умения воспроизводить технику действия в общей грубой форме.

Задачи этапа:

- создать общее представление о двигательном действии (просмотр кинограмм и киноколец сильнейших гребцов, квалифицированный показ в неподвижном учебном аппарате, бассейне, лодке, гребном тренажёре);

- научить частям, фазам техники действия;

- сформировать общий ритм;

- предупредить или устранить ненужные движения и грубое искажение техники действия.

II- этап - углубленное детализированное разучивание; уточнение

двигательного умения; умение частично переходит в навык.

Задачи этапа:

- уточнение техники действия по её параметрам (амплитуда, траектория, ритм, контроль);
- совершенствование ритма действия, свободное, слитное выполнение;
- создание предпосылок вариативности.

III этап - закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного

действия, прочный навык, вариативность.

Задачи этапа:

- закрепить навык владения техникой действия;
- расширить диапазон вариативности техники действия для целесообразного выполнения его в различных условиях, в том числе при максимальных проявлениях физических качеств;
- завершить индивидуализацию техники действия в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных особенностей;
- обеспечить в случае необходимости перестройку техники и её дальнейшее совершенствование.

3.2. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.

3.2.1. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

В основу планирования годичного тренировочного цикла положено одноцикловое планирование.

Переходный период (2-й, 3-й год обучения)

Примерные сроки периода – сентябрь.

Основные цели подготовки: создание благоприятных предпосылок для тренировочной работы в периодах базовой и специальной подготовки.

Содержание работы: мероприятия по активному отдыху с использованием средств ОФП.

Подготовительный период.

Примерные сроки периода – октябрь-апрель.

Основные цели подготовки: содействие гармоничному физическому развитию, повышение уровня двигательной активности, создание базы общей физической подготовки для эффективного обучения на открытой воде.

Основные задачи подготовки: комплектование групп, развитие основных физических качеств, повышение уровня мотивации к занятиям и уровня общефункциональной подготовленности, ознакомление с основами техники

гребли, создание представления о режиме тренировки гребца.

Содержание работы: набор, комплектование и доукомплектование группы, медосмотр и прием нормативов по плаванию, общая физическая подготовка, изучение основ техники гребли в гребном бассейне, на тренажерных устройствах, аппаратах, прием контрольных нормативов по физической подготовленности и приемно-переводным нормативам.

Соревновательный период.

Примерные сроки периода – май-июль.

Основные цели подготовки: успешное завершение первоначальной специальной подготовки, выбор вида гребли.

Основные задачи: стабилизация состава группы, овладение основами техники гребли на воде, формирование специфических ощущений, содействие гармоничному физическому развитию, подготовка к участию в соревнованиях по ОФП, развитие специальной выносливости, подготовка к сдаче переводных нормативов.

Содержание работы: доукомплектование групп, общая физическая подготовка, изучение техники гребли в лодке (гребка в целом, его элементов, темпа и ритма гребли, управление лодкой); проведение соревнований по ОФП и СФП, сдача контрольно-переводных нормативов.

3.2.2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап спортивной специализации).

Применяется одноцикловое планирование годичного цикла.

Переходный период.

Сроки периода – сентябрь.

Основные цели периода: создание благоприятных предпосылок для учебно-тренировочной работы в базовом и соревновательном периодах.

Основные задачи: восстановление сил перед новым циклом тренировки, профилактические мероприятия.

Содержание работы: профилактические лечебные мероприятия, мероприятия по активному отдыху с использованием средств ОФП.

Подготовительный период.

Сроки периода – октябрь-март.

Период включает в себя два относительно самостоятельных этапа подготовки: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Общеподготовительный этап.

Сроки – октябрь-февраль.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для комплексного развития физических качеств и роста спортивных результатов в соревновательном периоде.

Основные задачи: повышение уровня общефизической и специальной подготовленности, развитие специализированных двигательных качеств при помощи средств общей и вспомогательной подготовки, расширение диапазона двигательных навыков, повышение уровня функциональной подготовленности, формирование устойчивого интереса к целенаправленной спортивной одготовке.

Содержание работы: бег на местности и стадионе переменной и равномерной скоростью различной интенсивности, бег на лыжах, плавание различными способами, спортивные и народные игры, упражнения общеразвивающего характера, упражнения с резиновыми амортизаторами и отягощениями, упражнения на совершенствование координации, развитие гибкости, ловкости, равновесия. Повышение уровня развития специальных физических качеств на основе выполнения упражнений на тренажерах, гребля в бассейне с переменным темпом и ритмом, равномерная гребля. Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Специально-подготовительный этап.

Сроки – март-апрель.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для роста специальных двигательных качеств гребца на основе приобретенной в общеподготовительном периоде общей физической подготовки.

Основные задачи: повышение уровня специальной физической подготовки, реализация базовых двигательных качеств в специальном двигательном навыке гребца, расширение диапазона специальных двигательных навыков, формирование устойчивого стереотипа гребли, повышение уровня скорости, специальной силы и скоростной выносливости.

Содержание работы: ОФП – изучение элементов техники гребли в аппарате, бассейне, тренажерах, выполнение специальных упражнений на тренажерах, продолжительная гребля в лодке с равномерным и переменным методом, ОФП с использованием специальных упражнений с отягощениями, амортизаторами. Специальная лыжная и плавательная подготовка. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Участие в соревнованиях по ОФП и СФП. Изучение правил соревнований, инструкторская и судейская практика.

Соревновательный период.

Сроки периода: апрель-июль.

Основные цели: расширить диапазон двигательного навыка, повысить эффективность взаимодействия гребца с веслом, лодкой и водой, закрепить специфические ощущения – чувства ритма, темпа. Выполнение плановых спортивных нормативов, создание предпосылок для спортивного совершенствования.

Основные задачи: совершенствование элементов техники гребли, развитие специальных физических качеств, тактическая подготовка, подготовка к участию в соревнованиях по ОФП, выявление одаренных гребцов.

Содержание работы: изучение элементов техники гребли в обычных и экстремальных условиях, развитие специальной, скоростной и силовой выносливости, повышение уровня скоростных возможностей, гребля в лодке с использованием различных методов тренировки, специальные упражнения в лодке для развития силы (гребля с гидротормозом, отягощением, на мели), быстроты, скоростной выносливости. Участие в соревнованиях по СФП, сдача контрольных нормативов по СФП и ОФП.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Целью технико-тактической подготовки является формирование у занимающихся двигательного навыка, позволяющего наиболее полно использовать в соревновательной деятельности возможности их организма.

Работа над техникой осуществляется в следующих направлениях.

1. Увеличение амплитуды скручивания туловища.
2. Опережающим включением туловища в работу момента захвата и использованием в этот момент встречного усилия ноги с рабочей стороны от тазобедренного сустава.
3. Использование работы ног и разворота таза для увеличения амплитуды и мощности гребка.
4. Использование инерции массы тела для активного выката лодки в безпорном периоде за счет отталкивания в конце гребка и выведением вперед туловища со стороны нерабочего борта.
5. Хлестообразное выведение вперед массы тела в безпорном периоде.
6. Удержание весла в положении близком к перпендикулярному по отношению поверхности воды.
7. Оптимальными усилиями и взаимодействием с лодкой в местах контакта с ней.

Фаза гребка.

Фаза гребка - занос, начало проводки, проводка, конец проводки и их характеристики.

Краткие сведения о сопротивлении внешней среды движущейся лодке, глубине погружения весла, разгоне, угле накрытия лопасти, заносе в конце проводки, коэффициенте полезного действия весла и о факторах, влияющих на смещение лопасти в воде. Значение равномерности движения лодки, непрерывность движений гребца. Размещение гребцов в лодке.

Распределение усилий в цикле гребка. Длина проводки. Ритм и темп гребли. Тактика и тактические средства. Тактика на старте, на дистанции и на финише.

Техника движений гребца в отдельных фазах гребка. Распределение усилий в цикле гребка. Длина проводки. Ритм и темп гребли. Дыхание. Чередование напряжений и расслаблений в технике гребли. Просмотр учебных кинофильмов.

Технико-тактическая подготовка на этапе начальной подготовки.

- знакомятся с устройством лодки и весла;
- изучают правила поведения на воде и при опрокидывании в воду;
- изучают рабочую позу и хват весла;
- отрабатывают гребок на причале и учебном станке;
- обучают выносу лодки и посадке;
- вырабатывают равновесие в лодке с применением поплавков;
- изучают управление с кормовым креном и носовым рулением;
- имитационные упражнения движений гребца с гимнастической палкой или веслом, сидя верхом на скамейке, на бревне или качающемся устройстве, стоя;
- гребля в лодках класса «Дракон».

Технико-тактическая подготовка на тренировочном этапе подготовки.

1. Изучение и совершенствование техники гребли в зимнем гребном бассейне в учебных аппаратах: уточнение посадки в лодку, держание весла, начала проводки, проводки, конца проводки, заноса; овладение амплитудой гребка, ритмом и координацией движений.

2. Овладение индивидуальной и командной техники гребли: торможение веслом, повороты и руление в каноэ, учебное переворачивание – действие гребца в воде.

3. Изучение элементов гребка на фоне целостного исполнения в замедленном и гоночном темпе: темп гребли и дыхание, освоение равновесия (баланса) в лодке, специальные упражнения для овладения балансом, ритмом и др. Закрепление и совершенствование навыка в целом.

4. Изучение и совершенствование старта и финишного ускорения. Освоение техники гребли на волне лидирующей лодки.

5. Гребля с различными двигательными заданиями.

6. Изучение и освоение характеристики основных тактических вариантов прохождения дистанции.

7. Вспомогательные упражнения (работа на тренажерах различного типа; упражнения для развития отдельных групп мышц из арсенала атлетической подготовки); упражнения из других видов спорта, оказывающие влияние на

развитие специальных двигательных качеств гребца (плавание, лыжи, баскетбол и др.).

Рекомендации по планированию общей физической и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка

Средствами общей физической подготовки служат:

1. Общеразвивающие упражнения:

- ходьба: на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе;
- бег: вперёд и спиной назад, бег на носках, бег с изменением направления движения и скорости;
- упражнения для ног: поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки, прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки;
- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые вращения.
- в положении лёжа – поднимание и опускание ног;
- упражнения с партнёром.

2. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, игры на внимание и сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Перетягивание каната.

3. Упражнения на развитие быстроты: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересечённой местности.

4. Упражнения на развитие ловкости:

- ходьба по гимнастической скамейке;
- кувырки вперёд, назад;
- прыжки в высоту, через планку, поваленное дерево, с одной и двух ног;
- бег с «подныреванием» под планку, наклонные деревья;
- упражнения на равновесие.

5. Упражнения на развитие гибкости:

- упражнения с поворотами, наклонами туловища, на растяжку мышц ног, рук;
- эстафеты с применением элементов типа «мышеловка», «нора», качающейся верёвки.

6. Занятия другими видами спорта: легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, велосипедный спорт, конькобежный спорт, туризм, гимнастика.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты реакции:

- физические упражнения в медленном темпе с остановками;
 - серия одинаковых упражнений, выполняемых в различных темпах.
2. Упражнения на развитие силовой выносливости:
 - сгибание и разгибание рук, лёжа на гимнастической скамейке;
 - отжимание туловища из положения лёжа;
 - приседания на двух, одной ноге;
 - прыжки и многоскоки на одной и двух ногах;
 - бег на руках;
 - подтягивание на турнике.
 3. Бег на лыжах или кроссовый бег в сочетании со спортивными играми.
 4. Плавание различными способами.
 5. Изучение основ техники гребли в гребном бассейне, на тренажерных устройствах, аппаратах;
 6. Изучение техники гребли в лодке (гребка в целом, его элементов, темпа и ритма гребли, управление лодкой).

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других (табл. 13, 14, 15, 16, 17).

Таблица 13

Основные упражнения избирательного воздействия на ведущие мышечные группы гребцов на байдарках и каноэ

Объект воздействия	Упражнения	Методические указания	Дозировка	
1. Брюшной пресс (прямая мышца живота, наружные и внутренние косые мышцы)	1. И.п.: лежа на горизонтальной скамье, ноги опущены вниз - подъем ног до угла 45		15-18 повторов	
	2. И.п.: вис на наклонной скамье - сгибание туловища; варианты: руки за головой; удержания отягощение; со скручиванием туловища	Фиксировать спину в грудном и поясничном отделах	10 повторов 3 подхода	
	3. И.п.: стоя ноги врозь параллельно: наклоны с отягощением в одной руке к противоположной ноге, опуская груз до середины голени	Выход при наклоне, вертикальном положении	10 повторов с весом каждой руке, 3 похода	
2. «Нисходящая пирамида» - жим широким хватом	2. «Нисходящая пирамида» - жим широким хватом	вес на штанге так, чтобы количество повторений было «до отказа»	12 повторов - 1 подход 10 повторов - 2-ой 8 повторов - 3-й 6 повторов - 4-й 4 повторов - 5-й 3 повторов - 6-й	
	3. «Смешанная программа»		8 повторов 1 подход	
	а) жим штанги широким хватом на наклонной доске - 45 - лежа вверх головой;			
	б) то же, лежа вниз головой		8 повторов 1 подход	
	в) И.п.: лежа на спине, руки с гантелями вверх - опускание рук в стороны - сведение рук;	Руки полусогнуты в локтях, фиксировать грудь при сведении рук		8 повторов 1 подход
	г) то же, лежа на наклонной доске вверх головой;			8 повторов 1 подход
д) И.п.: лежа на скамье голова у края скамьи - руки с грузом (гантели, гири) за головой (ниже уровня скамьи), сгибая руки в локтях, тяга груза к груди локтями	Фиксировать спину и поясницу, прижимая их к скамье		10-12 повторов 2 подхода	
3. Дельтовидные мышцы (передний)	И.п.: стоя с отягощением в одной руке - сгибание руки, поднимая груз от противоположного бедра до	Поочередно каждой рукой	6-7 повторов 4 подхода	
(средний)	И.п.: сидя на табурете, руки с гантелями опущены вниз - разведение рук в стороны до горизонтали	Фиксировать позвоночник в грудном и поясничном отделе	7-8 повторов 4 подхода	
(задний пучок)	И.п.: стоя в наклоне, в руках, опущенных вниз - гантели, разведение рук в стороны с прогибом в пояснице	Фиксировать Положение	8 повторов 2 подхода	
4. Широчайшие мышцы спины	И.п., вис на перекладине, прогибаясь в пояснице, до касания грудными мышцами кистей рук	Контролировать прогиб в пояснице	3-4 подхода до отказа	
	И.п.: стоя на подставке, слегка согнув ноги, наклонив туловище, опираясь одной рукой на бедро - тяга второй рукой гири вверх (вдоль бедра) до тазобедренного сустава	Опуская гирию ниже уровня подставки, растянуть широкие мышцы		8 повторов 4 подхода

	3. И.п.: стоя, штанга за головой (удерживается кистями за гриф) - наклоны вперед - разгибание туловища	Ноги полусогнуты, наклоняться, прогибая спину	8 повторов 3 подхода
Широчайшие мышцы спины (средняя часть)	И.п.: вис на перекладине широким хватом подтягивания до касания шеи перекладины	Можно выполнять с отягощением	2-3 подхода до отказа
Тяга груза через блок			
Широчайшие Мышцы спины	И.п., стоя в наклоне тяга широкой рукояткой через верхний блок двумя руками, согнутыми в локтях – возвратное уступающее движение	Уступающее движение выполнять плавно с выдохом	8-10 повторов 3-4 подхода
5. Широчайшие мышцы спины, разгибатели спины + нижняя часть широчайших	И.п.: сидя с упором ног, наклоняясь вперед, - тяга груза через нижний блок двумя согнутыми в локтях руками, разгибая туловища – возвратное уступающее движение	Опускаясь при возвратном движении, груз не должен ложиться на опору, а удерживаться спортсменом	8-10 повторов 3-4 подхода
Трехглавая мышца плеча	1. И.п.: стоя спиной к грузу, удерживая рукоятку в вытянутых вверх руках - тяга через верхний блок сгибанием рук в локтевых суставах	Фиксировать локти (можно с помощью партнера)	8-10 повторов 3-4 подхода
Трехглавые мышцы плеча	1. И.п.: лежа на скамье, штанга взята узким хватом руки вытянуты вверх - опускание штанги, сгибая руки в локтях, сохраняя вертикальное положение плеча	Опускаясь до касания грифом переносицы, партнер может фиксировать локти	5-6 повторов 4 подхода
	2. И.п.: лежа на скамье - жим штанги узким хватом	Расстояние между кистями 5-7 см	5-6 повторов 3-4 подхода
	3. И.п.: лежа на скамье на спине, руки удерживают гирию за головой ниже уровня скамьи - тяга гири двумя руками, согнутыми в локтях по дуге до груди - опускать гирию в и.п.	При опускании гири растянуть мышцы плеча, спину не отрывать от скамьи	6-8 повторов 4-5 подхода
Двуглавая мышца плеча	1. И.п.: стоя, штанга в опущенных руках – сгибание рук в локтях	Поднимать штангу только за счет сгибания рук, фиксировать спину	6-8 повторов 1-2 подхода
	2. И.п.: стоя с гантелями в руках попеременное сгибание и разгибание рук	Те же	6-8 повторов 1-2 подхода
Мышцы ног, таза и поясницы	И.п.: стоя, ноги врозь, разведя стопы, удерживая штангу на груди руками скрестно (хват кистями у	Приседать до угла 85 в коленном суставе. Фиксировать взгляд на точке перед собой	5-6 повторов 4 подхода

Таблица 14

**Основные варианты упражнений для формирования рациональной
тактической модели**

Задачи	Тренировочные формулы	Фиксируемые показатели
Избирательная проработка стартового спурта	(3x75 м с места, интервал 3, 5 мин) x 2серии, пауза 10 мин (4-6 x 75 м с места, интервал 7 мин свободной гребли 4x10 с, интервал 5-6 мин	Результат проходов, темп, лактат в конце серии
Отработка стартового спурта(3x100 м с места, интервал 5 мин) x 2 серии, пауза на 75 м и 125 (100) м, темп в начале и дистанционный ход	3x125 м с места (спурт 75 м + переход), интервал 5 мин 3x100 м с места, интервал 5 мин) x 2 серии, пауза на 75 м и 125 (100) м, темп в начале и свободной гребли	Результат проходов, темп, лактат в конце серии
Прор(6+8) x 300 м, интервал 3 мин, моделируя середину дистанции Равномерного дистанционного хода	500 м (4-6) x 700 м, интервал 4 мин, моделируя середину дистанции 1000 м	Результат прохода, темп, ЧСС, лактат в середине и конце серии
Моделирование осн режимов гонки в облегченных условиях в интервальных се	(75 м + 300 м + 125 м, интервал 20 с) x 4, пауза между сериями 4 ми на отрезках, темп, ЧСС, лактат в конце серий (100 м + 300 м + 100 м, интервал 20 с) x 4, пауза 5 мин (75 м + 400 м + 400 м + 125 м интервал 30 с) x 3, пауза 6 мин (125 м + 750 м +125 м, интервал 30 с) x 3, пауза 6 мин	Результат проходов, темп, ЧСС, лактат в конце серий
Моделирование стартового и финишного режимов	(75 м старт + 300 м св. + 125 м финишное ускорение) x 4, интервал 3, 5 мин (125 м старт + 700 м св. + стартовом отрезке и всей дистанции, финишное ускорение x 4, интервал 5 мин)	Результаты на темп на всех участках, лактат, ЧСС
Целостная проработка тактической модели	Контрольное или соревновательное прохождение дистанции 500 м и 1000 м с реализацией скоростно-темповой расквремя на отрезках 75 м, 250 м, 500 м, 750 м, динамика темпа, лактат	Результат прохода, темп, лактат

Поясняя таблицу, уместно отметить, что отрезки по 75 м приняты основными при отработке технико-тактических действий стартового спурта, на отрезках 100 м и 125 м моделируется стартовый спурт и переход на дистанционный режим (перестройка темпо-ритмовых и амплитудных параметров движений).

В интервальных сериях создаются облегченные условия для деятельности систем энергообеспечения, интервалы отдыха 20 с и 30 с препятствуют нарастанию концентрации лактата в крови, характерного для непрерывной работы. В то же время скоростно-темповая раскладка на

различных участках дистанции должна, возможно, более точно воспроизводить тактическую модель гонки.

В упражнениях с запрограммированным снижением скорости в середине дистанции также создаются облегченные условия для избирательной проработки в одном прохождении стартового и финишного режимов; на этих участках темпо- ритмовые характеристики должны быть максимально приближены к таковым во время соревновательного прохождения.

Контрольные прохождения с установкой на реализацию индивидуальной скоростно-темповой раскладки должны выполняться с наибольшей мобилизацией спортсменов после соответствующей разминки и настройки. Степень реализации тактической модели оценивается по данным темпометрии, хронометрии и определения лактата в крови.

Таблица 15

Основные средства специальной силовой подготовки гребцов

Тренируемое качество	Варианты упражнений	Дозировка
Максимальная сила	Жим, тяга штанги лежа, взятие штанги на грудь, тяга противовеса через блок в специальной позе; околопредельный вес 85-95% макс., предельный вес 95-100% макс., сверхпредельный вес 105% макс. выполняется с небольшой помощью	7-8 повторений - 3-4 подхода
	Тяга на тренажере "Чемпион". Изометрические напряжения	16-25 повторений по 6 с
Скоростная сила	<i>На суше</i> Тяга на тренажере (пружинно-рычажном, изокINETическом, блочном) на скорость в редком темпе. Работа на тренажере в максимальном темпе, изменяя ритм с целью увеличения силы гребка и сокращая время опорной фазы	30 с, темп 26-30 дв/мин - 3-4 подхода 20-30 с, темп 70 дв/мин - 3-4 подхода
	Гребля с отягощением в лодке 6-10 кг и максимальный прокат лодки Гребля с тормозом в максимальном темпе Стартовые спурты с места	2-4 мин, темп 30-40 циклов/мин 100 м, интервал 2 мин 4x50 м, интервал 1, 5 мин, 2-3 серии, пауза 8-10 мин.
Силовая выносливость	<i>На суше</i> Жим, тяга, взятие на грудь штанги, тяга гири стоя до плеча одной рукой	30-60% от макс. - до отказа, макс. кол-во с сохранением амплитуды и ритма за 2 мин
	<i>На воде</i> Гребля с гидротормозом, моделируя мощность гребка: - умеренной величины - средней величины - большой величины - гребля на мелководье - гребля с отягощением 8-10 кг - до 80% к нормальным условиям	6-10x3 мин 6-10x1,5 мин 6-4x0,5 мин В зависимости от глубины водоема

Таблица 16

Типичные недостатки в технике гребли на байдарке

вания				
ие лодки	Тензограмма усилия на весле	Нет выраженного акцента	Тензограмма усилия на весле без	
гналкивание - отсутствует	нормальная, а реакция лодки вялая	ни в усилии на весле, ни в ускорении лодки	максимума с западаниями и ускорение лодки практически отсутствует	ворачивается до момента захвата и в работу после ие появляется в ускорении лодки
акцентированное, одномоментное приложение усилия к веслу и лодке				
Ручная работа – недостаточная амплитуда разворота туловища	Разворот туловища меньше 90°	Разворот туловища меньше 75°	Разворот туловища меньше 60°	
				орение лодки не увеличивается
Ударный гребок – работа акцентирована в первой трети времетраи проводки	Максимум усилия в первой трети при хорошей передаче до движений в конце гребка	Туловище останавливается до окончания гре	Туловище останавливается до середины гребка, усилие начинает снижаться сразу после захвата	
	нормальной координатах	усилие на весле в последней трети гребка продолжает удерживать		
толчковый гребок – лая рука слишком быстра выпрямляется и работает излишне жестко, акцент на толчковое движение	Недостаточное ускорение лодки в середине гребка и неравномерная реакция лодки на гребок, отличающаяся в каждом цикле	Западание ускорения лодки в середине гребка до нуля	Западание ускорения лодки в середине гребка до торможения	утствует акцент ускорения лодки
Неэффективное взаимодействие с лодкой - нетипичное давление ног и на сиден на отрицательно влияющее на эффективность движений	Излишне жесткая работа ног, превышающая усилия на весле более чем на 20-30%, давление на сиденье назад более 10 кг	Давление ног более, чем на 50% превышает усилие на весле	Давление ног более чем в 2 раза превышает усилие на весле	тся торможение захватом и после тала вследствие перед туловища
				Рука успевает начать
Асимметричная гребля – отличающаяся структура движений при гребке с разных бортов	Разная величина и форма приложения усилия к веслу	Отличается реакция лодки на гребок	Отличается работа туловища и взаимодействие с лодкой	ание до касания лопастью воды
Уход от продольной тяги - приложение усилия в сторону от лодки и увод массы тела от гребка в сторону	Выполнение гребка по дуге к норме, заведение локтей назад за спину	Изгибы туловища в поясничном отделе, приводящие к снижению передачи усилия	Изгибы туловища в поясничном отделе с поперечным качем лодки, лодка тормозится после половины гребка и нет выката до середины безопорного периода	ичение давления лодки начинается после захвата

Запаздывающее отталкивание - динамический акцент гребка смещен к концу безопорного периода	Максимум усилия в последней трети гребка при нормальном ускорении лодки (как и при симметричном гребке)	Ускорение начинает снижаться ниже 0 после Середины гребка	Неэффективные начало и середина гребка по приложению усилия к веслу и ускорению лодки - ускорение акцентировано в конце гребка
Неоконченный гребок - отсутствует эффективное отталкивание от воды и уход на следующий гребок движением вперед с противоположной рабочему борту стороны	К моменту захвата торможение лодки не успевает уменьшиться до нуля	Нет эффективного отталкивания через противоположную от рабочего борта сторону, вследствие чего торможение лодки снижается медленно в первой половине безопорного периода	Лодка тормозится одинаково в течение всего безопорного периода

Для исправления данных недостатков может быть использован весь арсенал средств технической подготовки, применяемых в настоящее время в гребном спорте: соревновательные, специальные и специально-подготовительные упражнения.

Таблица 17

Типичные недостатки в технике гребли на каноэ

Период и фаза гребного цикла	Степень выраженности		
	1	2	3
Захват Позднее включение туловища - туловище с опозданием начинает рабочее движение	Туловище начинает движение вовремя, но руки движутся быстрее, нет выраженного увеличения скорости лодки перед гребком	Туловище начинает движение после рук Плечо рабочей руки смещается вперед. Лодка получает положительное ускорение только в момент захвата	Масса туловища момент захвата смещается вперед, туловище начинает рабочее движение после касания лопастью воды. Лодка в момент захвата не ускоряется
Амортизация в плечевом поясе - во время нарастания усилия плечо	Увеличение лодки на захвате увеличивается недостаточно бы навала пропорционально	Замедленный переход от на весло к горизонтальной тяге, отсутствие	Западание в усилия на весле после выполнения захвата

	смещается вперед относительно грудной клетки вследствие недостаточной активности мышц	Нарастанию усилия на весле	выраженного акцента в ускорение лодки	
	Провал на захват весла - излишне вертикально (туловище весло входит в воду без использования веса тела)	Весло входит в воду перед направляющей ноги во время захвата	Весло входит в воду почти перпендикулярно, давление направляющей ноги вниз приближается к давлению ее вперед	Весло входит в воду перпендикулярно, давление направляющей ноги вниз больше, чем вперед
	Недостаточная жесткость верхней руки - рука недостаточно фиксирует весло в воде чтобы при подъеме спины увеличивать силу продвижения	Максимум ускорения лодки в гребке ниже возможностей прилагаемого к веслу усилия	Недостаточно выражен (размыт) акцент ускорения лодки	Отсутствует акцент ускорения лодки
	использование туловища для выполнения гребка	разворота туловища	сгибания и подъема туловища (не полностью наклоняется или встает)	разворота и сгибания-подъема туловища
Уда	Неэффективное взаимодействие с лодкой – нетипичное давление направляющей и опорной ног, отрицательно влияющее на эффективность движений	Недостаточный акцент продвигающего давления на направляющую ногу	Перенос направляющего давления на подушку к началу опорного периода	Раздвоение продвигающего давления через подушку
	Извлечение весла лодки Перелом весла – во второй половине опорного периода верхняя рука движется вниз, а рабочая - вверх	Давление веса тела на подушку в конце гребка больше, чем в исходном положении на 4-6 кг	Увеличение давления веса на подушку до 710 кг. Лодка тормозится после середины гребка	Увеличение давления веса на подушку свыше 10 кг. Лодка начинает тормозиться после полного вгребания весла
	Запаздывающее отталкивание при нормальном - усилие на весле до конца опорного периода удерживается близким к максимуму	Ускорение лодки как на удержание усилия на весле	Затягивание гребка приводит к недостаточно эффективной работе на захвате - снижению усилия на весле и продвигающего давления	Затягивание гребка связано с недостаточной работой на захвате и в середине гребка, приводит к западению усилия лодки в середине опорного периода
Неокончен	Неоконченный гребок - отсутствует эффективное отталкивание от воды и уход на следующий гребок	Недостаточно активное подтягивание бедра к веслу в конце и движение тазом вперед	Появляется давление на подушку назад до 24 кг в момент окончания гребка. Лодка тормозится до середины безопорного периода	Давление на подушку назад достигает 6-8 кг, лодка тормозится весь безопорный период

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Начало серьезных регулярных и планомерных занятий рекомендуется в диапазоне 10-13 лет (табл.18).

Таблица 18

Примерные чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет												
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Мышечная масса													
Быстрота													
Скоростно-силовые качества													
Сила													
Выносливость (аэробные возможности)													
Анаэробные возможности													
Гибкость													
Координационные способности													
Равновесие													

Другие виды спорта и подвижные игры.

На этапе начальной подготовки: используются спортивные игры по упрощенным правилам, (футбол, баскетбол, волейбол), проводятся двухсторонние матчи.

Широко используется: легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, велосипедный спорт, конькобежный спорт, туризм, гимнастика.

Подвижные игры и эстафеты: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Перетягивание каната», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Перетягивание через черту», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч через сетку», «Обведи кеглю», «Подбрось - поймай», «Мяч по кругу», «Низко-высоко», «Мяч в корзину», эстафета с бегом, с прыжками, с мячом и другими предметами. Эстафеты с применением элементов типа «мышеловка», «нора», качающейся веревки. Игры на воде.

На тренировочном этапе: расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам, (футбол, баскетбол, волейбол)

Широко используется: легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, велосипедный спорт, конькобежный спорт, туризм, гимнастика.

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Организация занятий на воде предполагает: выбор места занятий, подготовку инвентаря, учет метеорологических условий, выбор места тренера для проведения занятий, определение нормы проведения занятий, принятие мер по предупреждению травм и несчастных случаев.

При выборе места занятий необходимо учитывать контингент занимающихся, задачи занятий, метеорологические условия, состояние акватории.

Подготовка инвентаря осуществляется с учетом контингента обучающихся, а также индивидуальных данных спортсмена, задач и направленности занятия. При проведении занятий с начинающими спортсменами, должны учитываться сила и направление ветра, состояние акватории, температура и влажность воздуха, сила и направление течения.

Место тренера по гребле при проведении занятия определяется, прежде всего спецификой гребного спорта, а именно тем, что занятия проводятся на открытой воде. Поэтому, как правило, место тренера - в катере, с которого он наблюдает за поведением гребцов, дает указания и в случае необходимости оказывает помощь гребцу. Расположение катера определяется целями и задачами занятия, условиями их проведения, а также требованиями обеспечения безопасности занятий.

Специфика гребного спорта при проведении занятий на воде требует принятия специальных мер по предупреждению травм и несчастных случаев. Для этого необходимо соблюдать следующие **правила**.

- Занятия на воде организуются и проводятся при наличии у тренера работающей мотолодки (катера с мотором).
- Гребцы и тренеры должны быть обеспечены спасательными средствами.
- Запрещается допускать к занятиям лиц не умеющих плавать.
- Запрещается проводить занятия в запрещенных местах и при неблагоприятных метеорологических условиях, на неподготовленном или непригодном к эксплуатации инвентаре.
- Соблюдать при проведении занятий правила поведения на воде.
- Не переводить в группу второго года обучения детей, не сдавших норматив по плаванию.

Спортсмены:

1.1. К тренировочным занятиям по гребле на байдарках и каноэ допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности с записью в журнале и индивидуальном листе по технике безопасности.

1.2. Инструктаж участников тренировочного процесса по технике безопасности проводят - тренер группы. Тренер группы является ответственным за жизнь и безопасность спортсмена группы во время проведения тренировочного процесса.

1.3. На месте проведения тренировок по гребле на байдарках и каноэ должна

быть обеспечена полная безопасность спортсменов, тренеров.

1.4. Перед началом каждой тренировки по ОФП тренер группы обязан проверить состояние места тренировки, безопасность и исправность спортивного инвентаря.

1.5. Перед началом каждой тренировки по СФП (на водоеме) тренер группы обязан проверить (оценить) состояние безопасности места тренировки (акваторию), безопасность и исправность инвентаря, наличие работоспособных спасательных средств в катерах сопровождения и лодках спортсменов.

1.6. Выход на воду осуществляется только с разрешения тренеры группы. Движение гребцов по акватории водоема осуществляется только в группах не менее 2-х человек (за исключением случаев, еогда тренером дано задание выполнять упражнение по одному)

1.8. Движение спортсменов по акватории водоема - не далее 50 м от берега.

1.9. Тренеры, и спортсмены, действующие в нарушение инструкции по технике безопасности, несут дисциплинарную ответственность.

Тренеры:

1.1 На базе (сооружении) для стоянок маломерных судов устанавливается режим предусматривающий контроль за выходом в плавание и возвращением на базу маломерных судов, их исправностью, наличием у судоводителей обязательных судовых и судоводительских документов, за соблюдением норм пассажиро- вместимости и грузоподъемности, а также оповещение судоводителей о прогнозе погоды.

1.2 При выходе маломерного судна в водоем и при его возвращении на базу в журнале учета выхода (прихода) судов должна быть произведена порядковая запись: бортовой номер судна, фамилия и инициалы судоводителя, время выхода судна, цель и маршрут плавания, пункт назначения, фактическое время возвращения на базу.

1.3 Выпуск маломерных судов с базы (сооружения) для их стоянок не производится в случаях:

а) Непредъявление судоводителем удостоверения на право управления маломерным судном, судового билета с отметкой о прохождении ежегодного технического освидетельствования (осмотра);

б) Отсутствия бортового номера или его несоответствия записям в судово билете;

в) Отсутствия у судоводителя документа на право пользования судном (при отсутствии на борту собственника судна или судовладельца);

г) Обнаружения на судне неисправностей, с которыми запрещено его пользование;

д) Отсутствия на судне указанных в судовом билете спасательных, противопожарных и водоотливных средств;

е) Нарушения норм пассажироместимости и грузоподъемности;

ж) Размещения пассажиров (грузов), вызывающего опасный крен или дифферент;

з) Наличия на судне взрывоопасных и огнеопасных грузов или если их перевозка осуществляется совместно с пассажирами;

и) Если прогнозируемая и фактическая гидрометеобстановка на водоеме опасна для плавания судна данного типа;

к) Нахождения судоводителя в состоянии опьянения.

1.4 Маломерные суда, прибывшие на базу в неисправном или аварийном состоянии, осматриваются с последующей краткой записью и о техническом состоянии в журнале выхода (прихода) судов. Информация об аварийных судах сообщается в территориальный орган или подразделение ГИМС МЧС России.

Требования безопасности во время занятий:

Тренер-преподаватель должен:

- следить, чтобы во время занятий не было посторонних лиц;
- следить за обучающимися во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;
- не давать обучающимся излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику.

Обучающийся должен:

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не выполнять незнакомые упражнения без разрешения тренера-преподавателя,
- во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения.
- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- при выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки;
- соблюдать игровую дисциплину;

Требования безопасности в различных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

Требования безопасности по окончании занятий:

Обучающийся должен:

- убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- о всех недостатках, отмеченных во время занятия, сообщить тренеру-преподавателю.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся не допускается или отстранён от участия в тренировочном процессе.

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Таблица

Нормы и условия их выполнения для присвоения I-III спортивных и разрядов, юношеских спортивных разрядов.

№ п/п	Спортивные дисциплины	Единицы измерения	Спортивные разряды						Юношеские спортивные разряды					
			I		II		III		I		II		III	
			м	ж	м	ж	м	ж	ю	д	ю	д	ю	д
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	К-1 дистанция 200 м	мин, с	0:43	0:48	0:46	0:51	0:50	0:55	0:57	1:01	1:01	1:04	1:05	1:08
2	К-1 дистанция 500 м	мин, с	1:53	2:04	2:01	2:13	2:10	2:22	2:27	2:39	2:37	2:49	2:48	3:00
3	К-1 дистанция 1000 м	мин, с	4:05	4:29	4:19	4:44	4:34	5:00	5:10	5:33	5:31	5:53	5:51	6:15
4	К-1 дистанция 2000 м	мин, с	8:56	9:42	9:26	10:10	9:50	10:30	10:50	11:20	11:20	11:50	11:50	12:20
5	К-2 дистанция 200 м	мин, с	0:39	0:46	0:42	0:48	0:46	0:51	0:53	0:57	0:57	1:01	1:01	1:05
6	К-2 дистанция 500 м	мин, с	1:43	1:55	1:51	2:04	2:00	2:13	2:18	2:31	2:28	2:41	2:38	2:51
7	К-2 дистанция 1000 м	мин, с	3:44	4:06	3:58	4:20	4:14	4:36	4:50	5:10	5:10	5:30	5:30	5:50
8	К-4 дистанция 200 м	мин, с	0:36	0:43	0:38	0:45	0:41	0:47						
9	К-4 дистанция 500 м	мин, с	1:34	1:45	1:41	1:52	1:51	2:02						
10	К-4 дистанция 1000 м	мин, с	3:23	3:44	3:41	4:02	3:59	4:19						

11	С-1 дистанция 200 м	МИН, с	0:47	0:54	0:50	0:59	0:54	1:02	1:03	1:09	1:05	1:15	1:09	1:19
12	С-1 дистанция 500 м	МИН, с	2:03		2:12		2:21		2:40		2:50		3:01	
13	С-1 дистанция 1000 м	МИН, с	4:28		4:43		4:59		5:32		5:53		6:15	
14	С-1 дистанция 2000 м	МИН, с	9:40		10:10		10:30		11:20		11:50		12:20	
15	С-2 дистанция 200 м	МИН, с	0:44		0:47		0:51		0:58		1:02		1:06	
16	С-2 дистанция 500 м	МИН, с	1:54	2:10	2:03	2:13	2:12	2:18	2:32	2:40	2:42	2:50	2:52	3:01
17	С-2 дистанция 1000 м	МИН, с	4:05		4:19		4:35		5:09		5:29		5:49	
18	С-4 дистанция 200 м	МИН, с	0:42		0:43		0:46							
19	С-4 дистанция 500 м	МИН, с	1:44		1:51		2:01							
20	С-4 дистанция 1000 м	МИН, с	3:40		3:58		4:16							
Иные условия		<p>1. I спортивный разряд выполняется:</p> <p>1.1. В одном календарном году в двух видах программы на спортивных соревнованиях не ниже статуса официальных спортивных соревнований субъекта Российской Федерации.</p> <p>1.2. При неподвижном старте.</p> <p>1.3. Если квалификационная категория главного спортивного судьи спортивного соревнования не ниже спортивного судьи всероссийской категории.</p> <p>2. II, III спортивные разряды и юношеские спортивные разряды выполняются в одном календарном году в двух видах программы на соревнованиях любого статуса.</p> <p>3. Норма считается выполненной, если скорость попутного ветра не превышала 2 м/с.</p>												

3.5. Рекомендации по планированию восстановительных средств.

Средства восстановления и стимулирования работоспособности гребцов на байдарках и каноэ подразделяется на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические, медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления являются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Для восстановления и повышения работоспособности в тренировочном уроке используется рациональное чередование режима работы и отдыха, смена упражнений и интенсивности их выполнения, активный отдых между упражнениями в интервалах между работой, выбор порядка выполнения упражнений – сериями или непрерывно, выбор и смена места занятий, выбор определенной формы занятий.

В микроцикле эффективны чередования занятий по ОФП и СФП, сочетания нагрузок с малой, средней, большой интенсивностью и продолжительностью, применение активного отдыха между тренировками высокой интенсивностью и т.д.

На этапах подготовки планируется чередования различных по направленности и объемам нагрузок микроциклов, в тренировочных периодах для повышения работоспособности используется чередования мезоциклов с разной направленностью и разгрузочными микроциклами.

Психологические средства восстановления и повышения работоспособности. Для психологического воздействия на спортсмена с целью восстановления и повышения уровня его работоспособности используют такие средства, как самостимуляция и самомотивация спортсмена, стимулирование действий спортсмена указаниями тренера, аутогенная тренировка, внушенный сон – отдых, секундирование, политико-воспитательные мероприятия.

Самостимуляция и самомотивация заключаются в том, что спортсмен в тренировке или во время соревнования ставит перед собой задание и мысленно повторяет.

Внушающее воздействие тренера осуществляется для регулирования психического состояния спортсмена, снижения напряженности или, наоборот – для повышения уровня психологической установки, как во время занятий, так и между занятиями, перед соревнованиями.

Аутогенная тренировка, внушенный сон – отдых используются для снятия психического напряжения. Сеансы по такой тренировке проводят специалисты-психологи.

Секундирование как метод психологического воздействия заключается в том, что тренер корректирует действия спортсменов в процессе выполнения им упражнений. Одобряя их или не одобряя, делая замечания.

Политико-воспитательные мероприятия используются для повышения ценностной ориентации спортсмена, уровня его мотивации на выполнение

поставленной перед ним задачи, мобилизации духовных сил.

Медико-биологические и фармакологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя физиотерапевтические и фармакологические средства. К физиотерапевтическим относятся суховоздушная баня, массаж, гидропроцедуры. К фармакологическим относятся: витамины, глюкоза, калия оротат и др.

Суховоздушная и парная бани применяются для восстановления работоспособности в тренировочных циклах и после соревнований. Спортивный массаж и тонизирующие растирания используются для ускорения восстановления работоспособности отдельных органов или организма в целом после занятий, повышения эффективности разминки перед занятиями и перед соревнованиями.

Гидропроцедуры как восстановительное и стимулирующее средство включает в себя душ, ванны.

Ультрафиолетовое облучение и аэризация применяются для восстановления работоспособности, а также для повышения устойчивости организма против различных инфекционных заболеваний.

Витамины применяются для активизации процессов усвоения продуктов питания, повышения устойчивости против инфекционных заболеваний, а также для повышения уровня работоспособности на тренировочных сборах, в весенний и зимний период подготовки.

Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности используются в режиме дня, труда, отдыха и тренировки. К ним относятся регулярные утренние гигиенические процедуры, средства закаливания, создание соответствующих гигиенических условий быта, учебно-тренировочных занятий, труда, учебы и отдыха, а также прием душа после тренировки, обтирание теплой и холодной водой. Смена спортивной формы после тренировки и содержание ее в чистоте, создание благоприятных условий отдыха после тренировки.

В современном спорте, рассматриваемом как многолетний технологический процесс, включающий определенный режим, высокие тренировочные и психологические нагрузки, восстановительные мероприятия являются одним из звеньев сложной цепочки учебного процесса, ведущей к высоким результатам.

Спортивная медицина (Макарова Г.А., Локтев С.А) включает в восстановительные мероприятия три группы средств: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства - это рационально построенный тренировочный процесс на всех этапах учебной работы: микроциклах, периодах и т.д. Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты: - планирование нагрузок и построение процесса подготовки;

- соответствие нагрузок возможностям занимающихся;
- соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки, периоду макроцикла и т.д.;
- рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;
- планирование упражнений, занятий микроциклов восстановительного

характера;

- двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;
 - рациональная разминка на занятиях и соревнованиях;
 - рациональное построение заключительных частей занятий;
 - режим жизни и спортивной деятельности; условия для тренировки;
 - условия для отдыха; сочетание работы (учебы) с занятиями спортом;
- постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха;
- рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы; недопущение тренировок и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм;
 - учет индивидуальных особенностей занимающихся.

При нерационально построенном тренировочном процессе другие восстанавливающие средства являются неэффективными.

Психологические средства - наиболее сложный компонент восстановительных мероприятий, качество которого зависит в основном от квалификации тренера, его жизненного опыта. Умение тренера понять, поддержать, настроить своего воспитанника в различных ситуациях - основная составляющая этого восстановительного средства. Гребля на байдарках и каноэ включает в себя соревнования в личных и командных дисциплинах, поэтому тренеру необходимо учитывать и такой важный психологический фактор, как взаимоотношения в команде.

Психологические средства восстановления включают в себя следующие:

- психорегуляторные средства, аутогенную тренировку,
- психорегулирующую тренировку,
 - мышечную релаксацию, внушение в состоянии бодрствования, внушенный сон-отдых, гипнотическое внушение, музыку и светомузыку,
- психогигиенические средства, психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье с друзьями и окружающими, положительную эмоциональную насыщенность занятий, интересный и разнообразный досуг; комфортабельные условия для занятий и отдыха;
- достаточную материальную обеспеченность.

Медико-биологические средства составляют наиболее обширную группу восстановительных средств, применяемых тренерами и специалистами. Эти средства включают в себя следующие факторы:

- возмещение дефицита жидкости в условиях спортивной деятельности; оптимизация питания и сна в условиях спортивной деятельности;
- реализация детоксикационной функции организма; гидро- и бальнео-процедуры (души, купания, ванны, воздушные процедуры и др.);
- частный и общий массаж;
- применение фармакологических средств (общетонизирующих, ноотропов, антигипоксантов и антиоксидантов, витаминов, иммуномодуляторов, препаратов пластического и энергетического действия и др.). Медико-биологические средства восстановления спортсменов проводятся в зависимости от уровня подготовленности учебных групп (НП и ТЭ),

индивидуального состояния каждого спортсмена (переносимость того или иного вида восстановительных средств, травма и др.), а также в связи с периодом учебно-тренировочных занятий (ТМ, соревнования, окончание микроциклов, периодов и года и др.).

3.6. Рекомендации по планированию антидопинговых мероприятий.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в [перечни](#) субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми [правилами](#), утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;

- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;

- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;

- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных *Всемирным антидопинговым агентством*.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;

- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;

- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об [ответственности](#) за нарушение антидопинговых правил;

- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов;

3.7. Рекомендации по планированию инструкторской и судейской практики.

Целью инструкторской и судейской подготовки является профессиональная ориентация и в дальнейшем подготовка тренеров-преподавателей по гребле, а также формирование резерва добровольных помощников при ведении учебно-тренировочного процесса по гребле на байдарках и каноэ.

Выполнение общественных инструкторских и судейских обязанностей является для спортсмена элементом учебного процесса. Включать эту работу в учебный план тренеру достаточно сложно, но необходимо. Планирование и реализация этой группы теоретически - практических занятий наиболее эффективно реализуется во взаимодействии с общественно-спортивными организациями. Старшему тренеру необходимо планировать участие спортсменов групп ТЭ в семинарах, курсах, школах по подготовке судей и инструкторов, проводимых городскими, краевыми федерациями гребного спорта. Нелишне будет поучаствовать в подобных мероприятиях, проводимых федерациями других видов спорта (лыжные гонки, плавание, водный туризм и др.). Элементы этих видов спорта используются в учебном процессе по гребле на байдарках и каноэ, а понимание общей структуры судейства в спорте и важности инструкторской подготовки приходят к обучающимся быстрее.

1. СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Судейскую подготовку необходимо начинать с 1-го года обучения. Основная задача этих занятий - подготовка судей по гребле на байдарках и каноэ различного уровня в зависимости от индивидуальных способностей обучающихся.

Теоретическое обучение заключается в изучении правил соревнований по гребле на байдарках и каноэ - основа этой работы в группах начальной подготовки. Наиболее полное знание правил соревнований по этому виду спорта позволяет спортсмену уже с 1-го года занятий избежать ряда досадных ошибок во время подготовки и участия в соревнованиях. Практическая судейская подготовка в группах НП заключается в работе по подготовке соревнований (очистка территории в районе трассы, помощь в подготовке оборудования дистанции и т.п.).

На тренировочном этапе теоретическую подготовку спортсмены получают в виде разборов соревнований, различных ошибок спортсменов на соревнованиях и оценок этих ошибок судьями, а также совершенствование знаний правил и обязанностей судей на дистанции, старте, финише.

Практическая подготовка обучающихся заключается в помощи при постановке дистанции, оформлении места старта, финиша, зоны предстартового накопления, в практике судейства на соревнованиях в качестве помощника судьи на старте и финише, помощи в работе секретариата и комендантской службы

2. ИНСТРУКТОРСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Инструкторская подготовка гребцов также должна начинаться с 1-го года обучения. Основной целью этой подготовки является профессиональная ориентация обучающихся, направленная на подготовку спортсменов-инструкторов, помощников-общественников и, главное, тренеров-преподавателей по гребле на байдарках и каноэ. Следует учитывать, что далеко не каждый ведущий спортсмен в дальнейшем может стать инструктором и тренером.

Основной задачей тренеров при работе с группами НП по инструкторской подготовке является выявление лидерских качеств и тех практических навыков у обучающихся (ремонт лодок и оборудования, обустройство лагеря, желание и умение помочь товарищу и др.), которые способствуют стабильности коллектива и усвоению Программы в целом. Практические занятия по инструкторской подготовке заключаются в поручении тренером определенных заданий (или создании условий) обучающемуся, способствующих выявлению, закреплению и развитию инструкторских качеств.

В группах ТЭ инструкторская подготовка спортсменов заключается в помощи обучающимся группам НП в освоении конкретных технических упражнений; помощи при подготовке обучающихся группам НП к соревнованиям (подготовка снаряжения и лодок, объяснение тактико-технического задания и др.), помощи обучающимся группам НП при обустройстве лагеря (при проведении ТМ и соревнований в летнее время в полевых условиях и др.) и т. д. Распределением этих обязанностей занимается тренер, исходя из личных

качеств спортсмена.

3.8. Рекомендации по планированию воспитательной работы.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами в гребле является

воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. В процессе тренировочных занятий у спортсменов воспитывается гуманное отношение к другому человеку, коллективу, формируется личность спортсмена и межличностные отношения. Дается установка на тренировочную деятельность через формирование положительной мотивации к занятиям греблей, прививается устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом, формируется потребность в здоровом образе жизни.

Большое внимание в воспитательной работе необходимо уделять формированию понятия «спортивная честь», воспитывать смелость и выдержку, настойчивость и решительность.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения и методам поощрения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным и подкрепляться ссылками на конкретные данные и на опыт самого занимающегося. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В спортивном коллективе проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

3.9. Рекомендации по планированию самостоятельной работы.

Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером-преподавателем. Тренер-преподаватель самостоятельно определяет формы самоконтроля и этапы подготовки, на которых они применяются.

Для обучающихся среднего и старшего школьного возраста используют такую форму, как дневник самоконтроля, в котором фиксируется:

- выполнение индивидуальных заданий;
- основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.);
- использование аудио- и видеоматериалов;
- посещение спортивных мероприятий;
- судейская практика;
- другие виды (формы) самостоятельной работы.

Самостоятельная работа направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности обучающегося.

4. Система контроля и зачетные требования.

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к фактическому порогу часто означает, что вопросы контроля - это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию - рекомендуется обязательно.

Система контроля включает в себя основные виды контроля: текущий, этапный, итоговый.

1. Текущий контроль проводится в течение одного занятия или недельного тренировочного цикла. Осуществляется путем наблюдения (и фиксирования этих наблюдений) или на основе показателей, отражающих функциональное состояние организма гребца.

2. Этапный контроль проводится в конце этапа или периода подготовки - месяц, цикл.

3. Итоговый контроль проводится в конце годового цикла. Является подведением итогов за прошедший год и служит основанием для перевода в группу следующей спортивной подготовки.

Основными организационными формами контроля гребцов являются: - самоконтроль спортсмена – регистрация спортсменом ЧСС, самочувствия, массы тела, качества сна, аппетита, оценка состояния после тренировки; - педагогический контроль используется для определения эффективности технической, физической, тактической, психологической и интегральной подготовки с применением контрольных упражнений и технических средств.

В работе тренера используются такие методы контроля: визуальное

наблюдение, подсчет темпа, пульса, регистрация времени прохождения отрезков, прием контрольных нормативов.

Медицинский контроль осуществляется на всех уровнях подготовленности гребцов для определения состояния здоровья, профилактики заболеваний, перенесения тренировочных нагрузок.

Контроль технической подготовки гребцов осуществляется на всех этапах подготовки.

В группах начальной подготовки контролируется степень сохранения равновесия, управление лодкой и выполнение гребка в целом и по элементам.

На тренировочном этапе подготовки контролируется степень устойчивости двигательного навыка, выполнение элементов гребка, сохранение темпа и ритма гребли при нагрузке и сбивающих факторах (ветер, волна).

4.1. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этап начальной подготовки первого года обучения

Таблица № 12

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м не более 5,5 с – 1 б 5,0-5,4 с – 2 б 4,5-4,9 с – 3 б	Бег на 30 м не более 6,0 с – 1 б 5,5-5,9 с – 2 б 5,0-5,4 с – 3 б
	Челночный бег 3x10 м не более 9,6 с – 1 б 9,1-9,5 с – 2 б 8,6-9,0 с – 3 б	Челночный бег 3x10 м не более 10,2 с – 1 б 9,7-10,1 с – 2 б 9,2-9,6 с – 3 б
Выносливость	Бег 800 м не более 4 мин 15 с – 1 б 4,05-4,14 мин – 2 б 3,55-4,04 мин – 3 б	Бег 800 м не более 4 мин 30 с – 1 б 4,20-4,29 мин – 2 б 4,10-4,19 мин – 3 б
	Плавание 50 м без учета времени	Плавание 50 м без учета времени
Сила	Подтягивание на перекладине не менее 4 раз – 1 б 5-10 раз - 2 б 11-15 раз – 3 б	Подъем туловища лежа на спине не менее 8 раз – 1 б 9-18 раз - 2 б 19-28 раз – 3 б
	Приседания за 15 с не менее 12 раз – 1 б 13-17 раз - 2 б 18-22 раз – 3 б	Приседания за 15 с не менее 10 раз – 1 б 11-15 раз - 2 б 16-20 раз – 3 б
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 15 раз – 1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 10 раз – 1 б

	б 16-25 раз - 2 б 26-35 раз – 3 б	11-20 раз - 2 б 21-30 раз – 3 б
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 160 см – 1 б 161-170 см - 2 б 171-180 см – 3 б	Прыжок в длину с места не менее 150 см – 1 б 151-160 см - 2 б 161-170 см – 3 б
	-----	Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек не менее 5 раз – 1 б 6-15 раз - 2 б 16-25 раз – 3 б

Примечание:

1. Зачет по 7 видам (юноши), по 8 видам (девушки).
Минимальный проходной балл – 10.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этап начальной подготовки второго года обучения

Таблица № 13

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м не более 5,4 с – 1 б 4,9-4,3 с – 2 б 4,5-4,8 с – 3 б	Бег на 30 м не более 5,9 с – 1 б 5,4-5,8 с – 2 б 4,9-5,3 с – 3 б
	Челночный бег 3x10 м не более 9,5 с – 1 б 9,0-9,4 с – 2 б 8,5-8,9 с – 3 б	Челночный бег 3x10 м не более 10,1 с – 1 б 9,6-10,0 с – 2 б 9,1-9,5 с – 3 б
Выносливость	Бег 800 м не более 4 мин 10 с – 1 б 4,00-4,09 мин – 2 б 3,50-3,59 мин – 3 б	Бег 800 м не более 4 мин 25 с – 1 б 4,15-4,24 мин – 2 б 4,05-4,14 мин – 3 б
	Плавание 50 м без учета времени	Плавание 50 м без учета времени
Сила	Подтягивание на перекладине не менее 4 раз – 1 б 5-10 раз - 2 б 11-15 раз – 3 б	Подъем туловища лежа на спине не менее 8 раз – 1 б 9-18 раз - 2 б 19-28 раз – 3 б
	Приседания за 15 с не менее 12 раз – 1 б 13-17 раз - 2 б 18-22 раз – 3 б	Приседания за 15 с не менее 10 раз – 1 б 11-15 раз - 2 б 16-20 раз – 3 б
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 16 раз – 1 б 17-26 раз - 2 б 27-36 раз – 3 б	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 11 раз – 1 б 12-21 раз - 2 б 22-31 раз – 3 б
Скоростно-	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места

силовые качества	не менее 165 см – 1 б 166-175 см - 2 б 176-185 см – 3 б	не менее 155 см – 1 б 156-165 см - 2 б 166-175 см – 3 б
	-----	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек не менее 6 раз – 1 б 7-16 раз - 2 б 17-26 раз – 3 б

Примечание:

1. Зачет по 7 видам (юноши), по 8 видам (девушки).
Минимальный проходной балл – 10.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на тренировочный этап (этап начальной специализации) первого года обучения

Таблица № 14

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м не более 14,5 с – 1 б 14,0-14,4 с – 2 б 13,5-13,9 с – 3 б	Бег 100 м не более 16,0 с – 1 б 15,5-15,9 с – 2 б 15,0-15,4 с – 3 б
Выносливость	Бег 1500 м не более 6 мин 45 с – 1 б 6,35-6,44 мин – 2 б 6,25-6,34 мин – 3 б	Бег 1500 м не более 7 мин 15 с – 1 б 7,05-7,14 мин – 2 б 6,55-7,04 мин – 3 б
	Плавание 100 м не более 1 мин 25 с – 1 б 1,20-1,24 мин – 2 б 1,15-1,19 мин – 3 б	Плавание 100 м не более 1 мин 45 с – 1 б 1,40-1,44 мин – 2 б 1,35-1,39 мин – 3 б
Сила	Тяга штанги лежа весом не менее 75% от собственного веса – 1 б 76-80 % - 2 б 81-85 % – 3 б	Тяга штанги лежа весом не менее 70% от собственного веса – 1 б 71-75 % - 2 б 76-80 % – 3 б
Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 5 мин весом 45 кг не менее 140 раз – 1 б 141-150 раз - 2 б 151-160 раз – 3 б	Тяга штанги лежа за 5 мин весом 35 кг не менее 110 раз – 1 б 111-120 раз - 2 б 131-140 раз – 3 б
Скоростно-силовые качества	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с не менее 20 м – 1 б 21-30 м - 2 б 31-40 м – 3 б	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с не менее 18 м – 1 б 19-28 м - 2 б 29- 38 м – 3 б
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с

	не менее 10 раз – 1 б 11-20 раз - 2 б 21-30 раз – 3 б	не менее 8 раз – 1 б 9-18 раз - 2 б 19-28 раз – 3 б
Техническо-тактическое мастерство	Имитация техники гребли на суше. Демонстрация умения управлять лодкой и сохранение равновесия Без учета времени (зачет, незачет)	Имитация техники гребли на суше. Демонстрация умения управлять лодкой и сохранение равновесия Без учета времени (зачет, незачет)
	Гребля 4*250 м (интервал 10 мин) Без учета времени (зачет, незачет)	Гребля 4*250 м (интервал 10 мин) Без учета времени (зачет, незачет)
	Показать умение варьировать темпом и ритмом гребли Без учета времени (зачет, незачет)	Показать умение варьировать темпом и ритмом гребли Без учета времени (зачет, незачет)
Спортивный разряд	III юношеский спортивный разряд	

Примечание:

1. Зачет по 7 видам. Минимальный проходной балл – 10.
2. Обязательное выполнение разрядных требований.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на тренировочный этап (этап начальной специализации) второго года обучения

Таблица № 15

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м не более 14,5 с – 1 б 14,0-14,4 с – 2 б 13,5-13,9 с – 3 б	Бег 100 м не более 16,0 с – 1 б 15,5-15,9 с – 2 б 15,0-15,4 с – 3 б
Выносливость	Бег 1500 м не более 6 мин 45 с – 1 б 6,35-6,44 мин – 2 б 6,25-6,34 мин – 3 б	Бег 1500 м не более 7 мин 15 с – 1 б 7,05-7,14 мин – 2 б 6,55-7,04 мин – 3 б
	Плавание 100 м не более 1 мин 25 с – 1 б 1,20-1,24 мин – 2 б 1,15-1,19 мин – 3 б	Плавание 100 м не более 1 мин 45 с – 1 б 1,40-1,44 мин – 2 б 1,35-1,39 мин – 3 б
Сила	Тяга штанги лежа весом не менее 75% от собственного веса – 1 б 76-80 % - 2 б 81-85 % – 3 б	Тяга штанги лежа весом не менее 70% от собственного веса – 1 б 71-75 % - 2 б 76-80 % – 3 б
Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 5 мин весом 45 кг не менее 140 раз	Тяга штанги лежа за 5 мин весом 35 кг не менее 110 раз –

	- 1 б 141-150 раз - 2 б 151-160 раз – 3 б	1 б 111-120 раз - 2 б 131-140 раз – 3 б
Скоростно-силовые качества	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с не менее 20 м – 1 б 21-30 м - 2 б 31-40 м – 3 б	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с не менее 18 м – 1 б 19-28 м - 2 б 29- 38 м – 3 б
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с не менее 10 раз – 1 б 11-20 раз - 2 б 21-30 раз – 3 б	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с не менее 8 раз – 1 б 9-18 раз - 2 б 19-28 раз – 3 б
Техническое мастерство	Гребля 4*250 м (интервал 10 мин) Без учета времени (зачет, незачет)	Гребля 4*250 м (интервал 10 мин) Без учета времени (зачет, незачет)
	Показать умение варьировать темпом и ритмом гребли Без учета времени (зачет, незачет)	Показать умение варьировать темпом и ритмом гребли Без учета времени (зачет, незачет)
Спортивный разряд	II юношеский спортивный разряд	

Примечание:

1. Зачет по 7 видам. Минимальный проходной балл – 10.
2. Обязательное выполнение разрядных требований.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на тренировочный этап (этап углубленной специализации) третьего года обучения

Таблица № 16

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м не более 14,4 с – 1 б 13,9-14,3 с – 2 б 13,4-13,8 с – 3 б	Бег 100 м не более 15,9 с – 1 б 15,4-15,8 с – 2 б 14,9-15,3 с – 3 б
Выносливость	Бег 1500 м не более 6 мин 45 с – 1 б 6,35-6,44 мин – 2 б 6,25-6,34 мин – 3 б	Бег 1500 м не более 7 мин 15 с – 1 б 7,05-7,14 мин – 2 б 6,55-7,04 мин – 3 б
	Плавание 100 м не более 1 мин 25 с – 1 б 1,20-1,24 мин – 2 б 1,15-1,19 мин – 3 б	Плавание 100 м не более 1 мин 45 с – 1 б 1,40-1,44 мин – 2 б 1,35-1,39 мин – 3 б
Сила	Тяга штанги лежа весом не менее 75% от собственного веса – 1 б 76-80 % - 2 б 81-85 % – 3 б	Тяга штанги лежа весом не менее 70% от собственного веса – 1 б 71-75 % - 2 б 76-80 % – 3 б

Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 5 мин весом 45 кг не менее 140 раз – 1 б 141-150 раз - 2 б 151-160 раз – 3 б	Тяга штанги лежа за 5 мин весом 35 кг не менее 110 раз – 1 б 111-120 раз - 2 б 131-140 раз – 3 б
Скоростно-силовые качества	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с не менее 22 м – 1 б 23-32 м - 2 б 33-42 м – 3 б	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с не менее 20 м – 1 б 21-30 м - 2 б 31-40 м – 3 б
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с не менее 12 раз – 1 б 13-22 раз - 2 б 23-32 раз – 3 б	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с не менее 10 раз – 1 б 11-20 раз - 2 б 21-30 раз – 3 б
Техническое мастерство	Гребля 4*250 м (интервал 10 мин) Без учета времени (зачет, незачет)	Гребля 4*250 м (интервал 10 мин) Без учета времени (зачет, незачет)
	Показать умение варьировать темпом и ритмом гребли Без учета времени (зачет, незачет)	Показать умение варьировать темпом и ритмом гребли Без учета времени (зачет, незачет)
Спортивный разряд	I юношеский спортивный разряд	

Примечание:

1. Зачет по 7 видам. Минимальный проходной балл – 10.
2. Обязательное выполнение разрядных требований.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на тренировочный этап (этап углубленной специализации) четвертого года обучения

Таблица № 17

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м не более 14,4 с – 1 б 13,9-14,3 с – 2 б 13,4-13,8 с – 3 б	Бег 100 м не более 15,9 с – 1 б 15,4-15,8 с – 2 б 14,9-15,3 с – 3 б
Выносливость	Бег 1500 м не более 6 мин 40 с – 1 б 6,30-6,39 мин – 2 б 6,20-6,29 мин – 3 б	Бег 1500 м не более 7 мин 10 с – 1 б 7,00-7,09 мин – 2 б 6,50-6,59 мин – 3 б
	Плавание 100 м не более 1 мин 20 с – 1 б 1,15-1,19 мин – 2 б 1,10-1,14 мин – 3 б	Плавание 100 м не более 1 мин 40 с – 1 б 1,35-1,39 мин – 2 б 1,30-1,34 мин – 3 б

Сила	Тяга штанги лежа весом не менее 75% от собственного веса – 1 б 76-80 % - 2 б 81-85 % – 3 б	Тяга штанги лежа весом не менее 70% от собственного веса – 1 б 71-75 % - 2 б 76-80 % – 3 б
Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 5 мин весом 45 кг не менее 140 раз – 1 б 141-150 раз - 2 б 151-160 раз – 3 б	Тяга штанги лежа за 5 мин весом 35 кг не менее 110 раз – 1 б 111-120 раз - 2 б 131-140 раз – 3 б
Скоростно-силовые качества	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с не менее 22 м – 1 б 23-32 м - 2 б 33-42 м – 3 б	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с не менее 20 м – 1 б 21-30 м - 2 б 31-40 м – 3 б
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с не менее 12 раз – 1 б 13-22 раз - 2 б 23-32 раз – 3 б	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с не менее 10 раз – 1 б 11-20 раз - 2 б 21-30 раз – 3 б
Техническое мастерство	Гребля 4*250 м (интервал 10 мин) Без учета времени (зачет, незачет)	Гребля 4*250 м (интервал 10 мин) Без учета времени (зачет, незачет)
	Показать умение варьировать темпом и ритмом гребли Без учета времени (зачет, незачет)	Показать умение варьировать темпом и ритмом гребли Без учета времени (зачет, незачет)
Спортивный разряд	III спортивный разряд	

Примечание:

1. Зачет по 7 видам. Минимальный проходной балл – 10.
2. Обязательное выполнение разрядных требований.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для перевода на тренировочный этап (этап углубленной
специализации) пятого года обучения**

Таблица № 18

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м не более 14,3 с – 1 б 13,8-14,2 с – 2 б 13,3-13,7 с – 3 б	Бег 100 м не более 15,8 с – 1 б 15,3-15,7 с – 2 б 14,8-15,2 с – 3 б
Выносливость	Бег 1500 м не более 6 мин 40 с – 1 б 6,30-6,39 мин – 2 б 6,20-6,29 мин – 3 б	Бег 1500 м не более 7 мин 10 с – 1 б 7,00-7,09 мин – 2 б 6,50-6,59 мин – 3 б

	Плавание 100 м не более 1 мин 20 с – 1 б 1,15-1,19 мин – 2 б 1,10-1,14 мин – 3 б	Плавание 100 м не более 1 мин 40 с – 1 б 1,35-1,39 мин – 2 б 1,30-1,34 мин – 3 б
Сила	Тяга штанги лежа весом не менее 75% от собственного веса – 1 б 76-80 % - 2 б 81-85 % – 3 б	Тяга штанги лежа весом не менее 70% от собственного веса – 1 б 71-75 % - 2 б 76-80 % – 3 б
Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 5 мин весом 45 кг не менее 140 раз – 1 б 141-150 раз - 2 б 151-160 раз – 3 б	Тяга штанги лежа за 5 мин весом 35 кг не менее 110 раз – 1 б 111-120 раз - 2 б 131-140 раз – 3 б
Скоростно- силовые качества	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с не менее 23 м – 1 б 24-33 м - 2 б 34-43 м – 3 б	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с не менее 21 м – 1 б 22-31 м - 2 б 32-41 м – 3 б
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с не менее 15 раз – 1 б 16-25 раз - 2 б 26-35 раз – 3 б	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с не менее 12 раз – 1 б 13-22 раз - 2 б 23-32 раз – 3 б
Техническое мастерство	Гребля 4*250 м (интервал 10 мин) Без учета времени (зачет, незачет)	Гребля 4*250 м (интервал 10 мин) Без учета времени (зачет, незачет)
	Показать умение варьировать темпом и ритмом гребли Без учета времени (зачет, незачет)	Показать умение варьировать темпом и ритмом гребли Без учета времени (зачет, незачет)
Спортивный разряд	II спортивный разряд	

Примечание: Зачет по 7 видам. Минимальный проходной балл – 10.

1. Обязательное выполнение разрядных требований.

Результаты освоения программы по этапам подготовки.

Этап начальной подготовки:

1. выбор вида гребли;
2. укомплектование тренировочной группы;
3. гармоничное развитие, овладение основами техники гребли;
4. выполнение контрольных нормативов;
5. ответить на вопросы по теории тренировки в объеме, предусмотренном программой.
6. выполнение юношеских спортивных разрядов, перевод 50% на следующий этап подготовки.

Тренировочный этап подготовки:

1. повышение уровня ОФП, углубленное владение техникой гребли в условиях сбивающих факторов;
 2. выполнение требований по спортивной подготовке;
 3. ответить на вопросы по теории тренировки в объеме, предусмотренном программой.
 4. выполнение III – I спортивных разрядов.
- Самое главное – появление устойчивого интереса к занятиям спортом в целом и греблей в частности.

4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы. Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность тренировочной деятельности. Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий. Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года. Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы. Обучающиеся не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Освоение предпрофессиональной образовательной Программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

Форма итоговой аттестации:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.

2. Спортивная квалификация обучающихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации..

3. По завершению сдачи итоговой аттестации обучающимся выдается свидетельство об усвоении Программ

4.3. Требования к результатам освоения программы, служащие основой для перевода обучающегося на программу спортивной подготовки.

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам

сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;

- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке (таблица № 5-8);

- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

В соответствии с настоящим ФССП по художественной гимнастике устанавливаются этапные нормативы, отдельно для юных и квалифицированных спортсменов по следующим разделам подготовки (табл. 5 -7).

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин 15 с)	Бег 800 м (не более 4 мин 30 с)
	Плавание 50 м (без учета времени)	Плавание 50 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)

	Приседания за 15 с (не менее 12 раз)	Приседания за 15 с (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	-	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек (не менее 5 раз)

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 14,5 с)	Бег 100 м (не более 16 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин 45 с)	Бег 1500 м (не более 7 мин 15 с)
	Плавание 100 м (не более 1 мин 25 с)	Плавание 100 м (не более 1 мин 45 с)
Сила	Тяга штанги лежа (весом не менее 75% от собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 70% от собственного веса)
Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 5 мин весом 45 кг (не менее 140 раз)	Тяга штанги лежа за 5 мин весом 35 кг (не менее 110 раз)
Скоростно-силовые качества	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 20 м)	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 18 м)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 8 раз)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки

Быстрота	Бег 100 м (не более 13,5 с)	Бег 100 м (не более 15 с)
Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 10 раз)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин 45 с)	Бег 3000 м (не более 14 мин 15 с)
Сила	Тяга штанги лежа (весом не менее 95% от собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 85% от собственного веса)
Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 7 мин весом 50 кг (не менее 190 раз)	Тяга штанги лежа за 7 мин весом 40 кг (не менее 165 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

4.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Медико-биологический контроль осуществляется на всех уровнях подготовки гребцов для определения состояния здоровья, профилактики заболеваний, перенесения тренировочных нагрузок.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ.

Цель медико-биологического контроля - получение информации о функциональном и физическом состоянии спортсмена. Организация и ответственность за обеспечение своевременного медицинского обследования обучающихся спортивных школ возлагаются на руководителей спортивных школ и тренеров-преподавателей.

Первичное и ежегодное медицинское обследование. Основной целью первичного и ежегодных углубленных медицинских обследований является оценка состояния здоровья, функционального состояния ведущих систем организма, физической подготовленности и психологического статуса. Дополнительное медицинское обследование назначают после перенесенных заболеваний и травм. Обследования включают антропометрические показатели, анкетирование, параклинические и другие методы.

Этапный врачебно-педагогический контроль. Целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме спортсмена по окончании каждого этапа годичного тренировочного цикла. Основной контроль ведется за функциональными системами, определяющими уровень спортивных достижений.

Текущий и срочный врачебно-педагогический контроль. Основной целью текущего контроля является определение степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений функционального состояния ведущих органов и систем организма.

МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ

ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Витаминация. Прием витаминов - одна из форм восстановления спортсмена. Прием витаминов способствует образованию эритроцитов, гемоглобина, адреналина, соединительных тканей, аэробному и анаэробному энергообразованию, препятствует перекисному окислению липидов, активизирует другие функциональные изменения. Применение тех или иных видов витаминов осуществляется только по рекомендации спортивного врача.

Медицинская аптечка. При организации занятий в природной среде, при переездах на учебно-тренировочные сборы тренер должен иметь с собой медицинскую аптечку, знать действия находящихся в ней медицинских препаратов и приемы оказания доврачебной помощи.

ЛИЧНАЯ

ГИГИЕНЫ

СПОРТСМЕНА

Проблема личной гигиены гребца, как и представителей других видов спорта, рассматривается многоаспектно.

Это гигиена питания, куда входят такие понятия, как качество продуктов питания, сбалансированность по калориям, белкам, углеводам и др. Занимающиеся в группах НП и ТЭ должны соотносить свои личные вкусы с необходимостью сбалансированного питания.

Это предметы личной гигиены. У гребцов в данную группу входят и медикаментозные препараты, препятствующие нарушению эпидермиса кожи, потертостям и др.

Это элементы одежды. У спортсмена на обычной тренировке, на сборах всегда должен быть сменный сухой комплект желательно несинтетической одежды, которую спортсмен одевает после занятий на воде. Тренировочную неопределенную одежду и обувь спортсмен должен регулярно тщательно мыть и сушить.

Это меры предосторожности при ремонте лодок и весел. Стеклоткань и другие материалы лодок не должны попадать на тренировочную и повседневную одежду и другие предметы.

Педагогический контроль.

Управление подготовкой гребцов предусматривает постоянное внесение корректив в выполнении тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерений, наблюдений и оценок.

С этой целью применяется **педагогический контроль**, который является комплексным и включает в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности
- контроль тренировочной деятельности
- контроль за состоянием спортсменов.

Контроль за соревновательной деятельностью осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль за отношением обучающихся к соревнованиям;
- контроль за переносимостью игроками соревновательных нагрузок;
- контроль за выполнением гребцом тактического плана и эффективностью тактических действий;

Контроль физической подготовленности гребцов в ДЮСШ направлен на изучение показателей их физической подготовленности по стандартизированным тестам на основании утвержденного графика. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй день – на силу и выносливость.

В соревновательной деятельности педагогический контроль технико-тактической подготовленности проводится по показателям: активность, результативность, вариативность технико-тактических действий.

- контроль за технико-тактическими и техническими показателями на дистанции.

Отношение гребцов к соревнованиям оценивают до начала соревнований, в ходе заезда и по его окончанию. Критерием оценки служит степень проявления спортсменами дисциплинированности, инициативности и активности во всех действиях, выдержки и самообладания, воли к победе.

Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, по снижению эффективности действий, нервозности, раздражительности, а также по врачебной экспертизе.

Контроль за выполнением гребцами тактического плана и его эффективностью осуществляется с помощью видеозаписи.

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением обучающихся к тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением обучающихся к тренировочному занятию осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления обучающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера-преподавателя, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения обучающихся на каждом занятии тренер-преподаватель вносит в журнал или дневник.

Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки. Интенсивность оценивается по темпу и количеству технико-тактических действий в единицу времени.

Внутренняя, физиологическая нагрузка характеризуется реакцией организма на выполненную мышечную работу и выражается в показателях ЧСС, частоты дыхания, потребления кислорода, кислородного долга и др.

Энергетическую направленность упражнений определяется по пульсу после выполнения нагрузки. Пульс 130-150 уд./мин характеризует нагрузку аэробного характера, 150-180 уд./мин - смешанное аэробно-анаэробное воздействие, а при пульсе 180 ударов и выше - нагрузку анаэробного воздействия.

Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на точность, скорость и качество выполнения.

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью педагогического наблюдения и экспертных оценок, полученных гребцами в процессе тренировочных и соревновательных заездов.

Психологический контроль

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные гребцами в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, решительность, выдержку и самообладание, волю к победе и др.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам.

Определение социально-психологических показателей. Психическое состояние – один из наиболее подвижных компонентов гребцов. Диагностика этих состояний помогает прогнозировать поведение в экстремальных ситуациях, в тренировочной и соревновательной деятельности и позволяет выявить у обучающихся определенные психические состояния: тревожность, боевую готовность, стартовую «апатию», «предстартовую лихорадку» и другие состояния.

Личностно-характерологические особенности гребцов необходимы при планировании индивидуального стиля деятельности обучающихся, который должен соответствовать свойствам нервной системы, темпераменту, характеру конкретного спортсмена. Совместная спортивная деятельность гребцов невозможна без общения между членами спортивного коллектива, базирующегося на двигательной и психомоторной деятельности. Определение социально-психологических показателей в коллективе гребцов изучается по предрасположенности у них к конфликтному поведению. Индивидуальные особенности изучаются при помощи опросников и методик Л.В. Огинец, К.Леонгард, М.Рокич, К. Томас и др.

Врачебный контроль

Врачебный контроль в спортивной деятельности имеет различные функции: медицинские осмотры гребцов перед участием в соревнованиях,

после перенесенной болезни или травмы, врачебно-педагогическое наблюдение с использованием дополнительных нагрузок, спортивную ориентацию и отбор, контроль за питанием и использование восстановительных мероприятий и другое.

Контроль состояния обучающегося осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль уровня развития физических качеств;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля (далее – врачебный контроль).

Контроль за состоянием здоровья обучающихся, начиная с тренировочного этапа, проводится в начале и конце учебного года. Цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсмена, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностей и индивидуальных особенностях каждого спортсмена. Контроль за состоянием здоровья обучающегося является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Такой контроль является текущим, он осуществляется медицинским персоналом ДЮСШ или специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Врачебный контроль за обучающимися на этапе начальной подготовки осуществляется медицинским персоналом РДЮСШ, а при его отсутствии - кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники.

Врачебный контроль за обучающимися, начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование;
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок, соревнований;

5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список библиографических источников.

1. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1977.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.:
3. Готовцев Н.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: ФиС,
4. Гребной спорт. Ежегодник. – М.: ФиС, 1972-1982.
5. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: ФиС, 1989. -96 с.
6. Гребной спорт: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Чупруна А.К. - М.: ФиС, 1987. - 288 с.
7. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. -М.: ФиС,
8. Иссурин В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ / Под ред. Зациорского В.М. - М.: ФиС, 1986.
9. Иссурин В.Б., Каверин В.Ф., Никаноров А.Н., Ракло Л.Я. Специальная подготовка гребцов на байдарках и каноэ. Методические рекомендации. – М.:
10. Иссурин В.Б., Каверин В.Ф., Колыбельников А.Н., Тимофеев В.Д., Земляков Д.В. Эффективность средств специальной подготовки гребцов на байдарках и каноэ (методические рекомендации). - М.: Госкомспорт СССР.
11. Каверин В.Ф. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.:
14. Иссурин В.Б., Крячко А.В. Новое в методике рациональной техники движений юных гребцов-байдарочников (методические рекомендации). – Краснодар: Госкомспорт РСФСР, Краснодарский государственный институт.
15. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. - М.: ВЛАДОС, 1996.
16. Рогозкин В.А., Пшендин А.И., Шишина Н.Н. Питание спортсменов. - М.:
17. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат.
18. Зеленин Л.А. Сопряженное формирование способности к равновесию посредством тренажерного комплекса при обучении юных спортсменов-каноистов. ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». 2014.
19. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки.
20. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.
21. Селуянов В.Н. Эмпирический и теоретический пути развития теории

спортивной тренировки. Теория и практика физической культуры, 1998, № 4.

5.2. Перечень Интернет-ресурсов.

1) КонсультантПлюс www.consultant.ru:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «**Об образовании в РФ**»
- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «**О физической культуре и спорте в РФ**»
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «**Методические рекомендации** по организации спортивной подготовки в РФ»
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных **предпрофессиональных программ** в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания **медицинской помощи** при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
- Приказ Минспорта РФ от 30 августа 2013 года N 678 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ».

2) Минспорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/sport/>

- [Всероссийский реестр видов спорта.](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/) //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/
- [Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/) //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/
- [Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях.](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-plan-mezheregionalnykh-vserossiyskikh-i-mezhdunarodnykh-fizkulturnykh-meropriyatiy-i-sportivnykh-meropriyatiy-polozheniya-o-vserossiyskikh-sorevnovaniyakh) //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/

3) Сайт организацией, осуществляющей спортивную подготовку

4) Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru