

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
муниципального образования «Город Архангельск»
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва
по водным видам спорта имени Соколова Льва Константиновича»**

СОГЛАСОВАНО
с Педагогическим советом
МБУ ДО СДЮСШОР
имени Соколова Льва Константиновича
Протокол № 3 от 04.12.2018

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СДЮСШОР
имени Соколова Льва Константиновича
А.А. Пуминов

« 19 » 12 2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ГРЕБНОМУ СЛАЛОМУ**

Возраст 10-18 лет
Срок реализации: 8 лет

Авторы – разработчики:

Т.С. Парухина – заместитель директора по УВР

А.Н. Шаткова – инструктор-методист

Е.А.Амосова – тренер-преподаватель
по гребному слалому;

Я.П.Амосова – тренер-преподаватель
по гребному слалому;

В.С.Насонкин – тренер-преподаватель
по гребному слалому.

г. Архангельск
2018 год

Оглавление

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Характеристика вида спорта	4
1.2.	Специфика организации тренировочного процесса	6
1.3.	Структура системы многолетней подготовки	7
2.	Учебный план	10
2.1.	Продолжительность и объемы реализации Программы	11
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения	14
3.	Методическая часть	14
3.1.	Содержание программы и методика работы по предметным областям	14
3.1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	18
3.1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	23
3.1.3.	Избранный вид спорта, специальные навыки	28
3.1.4.	Другие виды спорта и подвижные игры	38
3.1.5.	Соревновательная деятельность	39
3.2.	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	41
3.3.	Объемы максимальных тренировочных нагрузок	42
4.	Система контроля и зачетные требования	43
4.1.	Методические рекомендации по организации промежуточной и итоговой аттестации	43
4.2.	Требования к результатам освоения Программ	46
4.3.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы	47
5.	Перечень информационного обеспечения Программы	49
5.1.	Список литературы	49
5.2.	Перечень аудиовизуальных средств	50
5.3.	Перечень интернет ресурсов	50

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по гребному слалому (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- приказами Министерства образования и науки Российской Федерации:

от 26 июня 2012 г. № 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»,

от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказами Министерства спорта Российской Федерации:

от 30.08.2013 г. № 678 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребной слалом;

от 13 сентября 2013г. № 730 «Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,

от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» и Постановления Правительства Российской Федерации от 28 октября 2013 года № 966 «О лицензировании образовательной деятельности».

Программа соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по циклическим, скоростно-силовым

видам спорта и многоборьям и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по (избранному виду), возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

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 жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей; - создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1.1. Характеристика гребного слалома, отличительные особенности.

Гребной слалом исторически возник как способ передвижения по бурной воде на национальных средствах сплава. Индейское каноэ, эскимосский каяк, алеутская байдара,

хантыйский область и многие другие суда стоят у истоков этого вида спорта. Это легкие цельные суда, которые может переносить и которыми может управлять один или два человека. У всех народов мира с уважением относятся к тем, кто быстрее и лучше других может преодолевать водные пространства и встречающиеся на них препятствия.

Гребной слалом в мире начал своё развитие в горных районах Европы в 30-х годах 20-го века. Первый чемпионат мира был проведён в 1949 году недалеко от Женевы. В первые десятилетия ведущими странами были ГДР, ФРГ, Чехословакия, Австрия т.е. немецкая группа. Это позволило включить гребной слалом в программу Олимпийских Игр 1972 года на правах одного из видов спорта, включаемых по предложению организаторов.

Соревнования проводились в г. Аугсбурге в 70 км от Мюнхена на искусственном слаломном канале. Немецкие спортсмены заняли почти все призовые места и, поэтому на следующей Олимпиаде гребного слалома уже не было.

Два спортсмена из СССР также принимали участие в этой Олимпиаде. Это Гоги Наскидашвили из Грузии и Бирута Кемере из Латвии. Однако никаких выдающихся результатов они не показали, т.к. сборная команда СССР по гребному слалому была создана в спешном порядке менее чем за четыре года до начала Олимпийских Игр. Естественно, что за такое время подготовить конкурентов для западных спортсменов, которые уже давно занимались слаломом, было невозможно. Тем не менее, именно в это время в СССР гребной слалом стал известен и получил первый толчок к развитию через секции по гребле на байдарках и каноэ.

После плохого выступления на Мюнхенской Олимпиаде в руководстве советского спорта о гребном слаломе сразу забыли. Им остались заниматься только энтузиасты. Сборная команда СССР практически перестала существовать, спортсмены не имели возможности участвовать в международных соревнованиях и чемпионатах мира. В стране, занимавшей в то время одно из лидирующих в мире положений в гребле на байдарках и каноэ, гребной слалом не получил должного развития.

Повторно гребной слалом был включен в программу Олимпийских Игр 1992 году в Барселоне. С тех пор гребной слалом постоянно представлен на Олимпийских Играх. Это технически сложная дисциплина гребли, но в то же время эмоциональная и зрелищная. В последние годы стала стремительно развиваться группа видов спорта, которые объединяют понятием «экстремальные». С полным правом к ним относится и гребной слалом. За последние полтора десятилетия этот вид спорта, динамично развивающийся в нашей стране, постепенно приближается к лидирующим позициям в мировом "табеле о рангах".

«Второе рождение» гребного слалома в нашей стране пришлось на начало 90-х годов прошлого века. К сожалению, до сих пор нет базового института, занимающегося вопросами гребного слалома. Только с 2004 г. стала появляться методическая литература по этой проблематике, создаются учебные программы, готовятся научно-методические разработки в некоторых регионах страны.

Объектом соревнований по гребному слалому является прохождение трассы, определённой воротами, на бурном участке водного потока, без нарушения правил прохождения трассы и в минимально возможное время.

Соревнования по гребному слалому проходят в четырёх олимпийских категориях: байдарка – одиночка (К-1), каноэ – одиночка (С-1), каноэ – двойка (С-2), женская байдарка – одиночка (К-1ж). Различают соревнования личные и командные гонки во всех этих четырёх категориях. В командной гонке участвуют три лодки, которые стартуют одновременно и проходят дистанцию друг за другом. Время старта берётся по первой лодке, время финиша – по последней, штраф всех участников команды суммируется.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса.

Дополнительная предпрофессиональная программа по гребному слалому является основным документом при организации и проведении тренировочных занятий по гребному слалому в МБУ ДО СДЮСШОР имени Соколова Льва Константиновича (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по гребному слалому. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки гребцов-слаломистов, 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 спор-

тивно - массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в данную Программу.

В виду специфики данного вида спорта в России, при проведении тренировочных сборов, спортивно-оздоровительных лагерей, многодневных соревнований по гребному слалому, спортсмены часто находятся в полевых условиях. Поэтому в предлагаемой учебной программе отведены часы на туристскую подготовку. При планировании тренировочного процесса в полевых условиях следует учитывать нормативно-методическую базу детско-юношеского и спортивного туризма.

1.3. Структура системы многолетней подготовки.

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 и различных сторон 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.

Обучение юных спортсменов и совершенствование спортивного мастерства опытных спортсменов предполагает проведение учебно-тренировочного процесса на спокойной и бурной воде в теплый период года, в бассейне, на гребных и силовых тренажерах, концептах и эргометрах – в холодный период.

Важную роль в подготовке спортсмена-слаломиста играют занятия плаванием, лыжные гонки, занятия ОФП в спортивном и тренажерном залах, учебные сборы в зимний период на бурной воде. Достаточно сложно классифицировать гребной слалом по характеру совершаемых движений в общепринятой спортивной классификации. Эта спортивная дисциплина не относится ни к классическим циклическим (как академическая гребля и гребля на байдарках и каноэ), ни к игровым, ни к техническим видам спорта. Группу видов спорта, в которую входит гребной слалом, можно охарактеризовать как «передвижение человека в непривычной для него среде с элементами неожиданного риска» (вода – слалом, рафтинг и др.; горы – скалолазание, альпинизм и др.; воздух – параплан, кайтинг и др.; снег –

фристайл, фрирайден и др.; подземные полости – спелеология).

Многолетняя подготовка спортсменов в СДЮСШОР является сложным многолетним процессом, рассчитанным на 8 лет работы, и предусматривает определенные требования к обучающимся гребному слалому в соответствии с этапами подготовки. Этапы подготовки в виде спорта гребной слалом формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребной слалом, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся.

Программа рассчитана на детей в возрасте **от 10 до 18 лет**, минимальный возраст зачисления – **10 лет**.

Срок обучения по программе – **8 лет**. Начало учебного года – **1 января**.

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

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

Этап начальной подготовки - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

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

Для успешного осуществления многолетней тренировки спортсменов гребного слалома на каждом этапе необходимо учитывать следующие методические положения:

1. Многолетнюю подготовку спортсменов следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов трени-

ровки детей и подростков на всех этапах подготовки.

2. При построении тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

3. В процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего этапа.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяются в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки, а на уровне групп спортивного совершенствования вновь уравниваются.

5. Необходимо обеспечить преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении многолетней подготовки.

6. Следует строго соблюдать принцип постепенности в тренировочном процессе спортсменов. Специальная подготовленность спортсмена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям спортсменов.

7. Преимущественная направленность тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки должна определяться с учетом сенситивных (наиболее благоприятных) периодов физиологических и психических качеств.

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».

Гребной слалом относится к сложно-техническим и сложно - координационным видам спорта. На основании нормативно-правовых основ и в зависимости от материально-технического обеспечения спортивной школы, условий проведения занятий по специально-физической и другим видам подготовки рекомендуется следующий количественный состав учебных групп.

Таблица 1

**Наполняемость учебных групп и максимальный объем
учебно-тренировочной нагрузки**

Этап подготовки	Год обучения	Минимальная наполняемость групп (чел)	Максимальный количественный состав группы (чел)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед)
Начальной подготовки	Первый	12	25	6
	Второй	12	20	8
	Третий	10	18	8
Учебно-тренировочный	Первый	10	14	12
	Второй	10	14	12
	Третий	8	12	18
	Четвертый	6	12	18
	Пятый	4	12	18

2. Учебный план

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 до последующих этапов;
- 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 предпрофессио-

нальных программ в области физической культуры и спорта, с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по гребному слалому, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по программе.

2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы

С учетом изложенных выше задач в таблице 2 представлен примерный учебный план с расчетом *на 42 недели*. В данном плане часы распределены не только по годам обучения, но и по времени на основные предметные области.

Продолжительность одного тренировочного занятия не должна превышать:

- На этапе начальной подготовки – 2-х часов;
- На тренировочном этапе – 3-х часов.

Таблица №2

Учебный план

Предметные области	Количество часов в год								Объем обучения (%)
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап до 2 лет		Тренировочный этап свыше 2 лет			
	1г.	2г.	3г.	1г.	2г.	3г.	4г.	5г.	
Теоретическая подготовка	13	17	17	25	25	38	38	38	5
Общая и специальная физическая подготовка	80	107	107	162	162	242	242	242	32
Избранный вид спорта	123	165	165	247	247	370	370	370	49
Другие виды спорта и подвижные игры	18	23	23	35	35	53	53	53	7
Соревновательная деятельность	5	7	7	10	10	15	15	15	2
Самостоятельная работа	13	17	17	25	25	38	38	38	5
Итого:	252	336	336	504	504	756	756	756	
Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	18	18	18	

Этап начальной подготовки

Таблица № 3

Распределение учебной нагрузки
этап начальной подготовки 1 года обучения

Виды подготовки	Месяцы												Итого часов
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
Теоретическая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
Общая и специальная физическая подготовка	7	6	7	7	7	7	6	6	7	7	7	6	80
Избранный вид спорта	10	10	10	10	10	11	11	11	10	10	10	10	123
Другие виды спорта и подвижные игры	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	18
Соревновательная деятельность						1	2	1	1				5
Самостоятельная работа	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	13
Итого	21	21	21	20	21	22	22	21	21	21	21	20	252

Таблица № 4

Распределение учебной нагрузки
этап начальной подготовки 2,3 года обучения

Виды подготовки	Месяцы												Итого часов
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
Теоретическая подготовка	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	17
Общая и специальная физическая подготовка	9	9	9	9	10	8	8	9	9	9	9	9	107
Избранный вид спорта	12	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	165
Другие виды спорта и подвижные игры	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23
Соревновательная деятельность					1	2	2	1	1				7
Самостоятельная работа	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	3	2	17
Итого	25	28	28	29	29	28	28	28	29	28	29	27	336

Тренировочный этап

Таблица №5

Распределение учебной нагрузки тренировочный этап 1,2 года обучения

Виды подготовки	Месяцы												Итого часов
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
Теоретическая подготовка	3	3	3	2	2	1	1	1	3	2	2	2	25
Общая и специальная физическая подготовка	13	14	15	14	14	13	13	13	13	14	13	13	162
Избранный вид спорта	17	19	19	20	22	23	24	23	21	20	20	19	247
Другие виды спорта и подвижные игры	3	4	4	3	2	1	1	1	4	4	4	4	35
Соревновательная деятельность					1	3	3	2	1				10
Самостоятельная работа	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	3	3	25
Итого	37	42	43	42	42	43	44	42	44	42	42	41	504

Таблица № 6

Распределение учебной нагрузки тренировочный этап 3,4,5 года обучения

Виды подготовки	Месяцы												Итого часов
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
Теоретическая подготовка	4	5	5	3	2	2	2	2	4	3	3	3	38
Общая и специальная физическая подготовка	21	22	22	22	19	17	17	19	20	21	21	21	242
Избранный вид спорта	24	31	31	31	32	34	34	32	32	30	30	29	370
Другие виды спорта и подвижные игры	5	5	5	5	4	3	3	3	5	5	5	5	53
Соревновательная деятельность					2	4	4	3	2				15
Самостоятельная работа	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	38
Итого	57	66	66	65	62	63	63	62	66	62	63	61	756

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения.

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям, по отношению к общему объему учебного плана (таблица № 2):

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности учащихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта);
- теоретическая подготовка в объеме 5% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме 32% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме 49% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры 7 % от общего объема учебного плана;
- соревновательная деятельность 2 % от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа учащихся в пределах 5% от общего объема учебного плана;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития учащихся, а также, национальных и культурных особенностей Архангельской области.

3.Методическая часть.

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

3.1. Содержание Программы и методика работы по предметным областям

Программа является основным документом тренировочной, методической и воспитательной работы в СДЮСШОР, раскрывая весь комплекс предметных областей обучения и тренировочных занятий.

Подготовка от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением глав-

ной цели, которая заключается в подготовке гребцов-слаломистов 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.

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

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 гребным слаломом.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей: быстроты, гибкости, ловкости, силы, координации.
5. Обучение основам техники управления лодкой, эскимосскому перевороту.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности, знакомство с правилами вида спорта.

Основные направления тренировки.

На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер. В основу планирования годичного тренировочного цикла положено одноциклическое 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 раз-

вitiю, подготовка к участию в соревнованиях по ОФП, 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 бассейне, на тренажерных устройствах, изучение техники гребли (гребка в целом, его элементов, управление лодкой), обучение эскимосскому перевороту; участие в соревнованиях по ОФП и СФП, сдача контрольно-переводных нормативов.

Тренировочный этап (этап начальной специализации)

Задачи:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, силы, скоростно-силовых и координационных способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение основами техники гребли.
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 подготов-

ленности. Воспитание психологической устойчивости к специфическим нагрузкам и к холодовому фактору.

2. Углубленное овладение техникой гребли на различных классах судов.

3. Углубленная специальная физическая подготовка с применением гребли во всех вариантах и специальных упражнениях на бурной воде и по ОФП.

4. Совершенствование техники гребли. Освоение и детализация некоторых тактических приемов и умений.

5. Углубленное представление о системе подготовки гребцов.

Основные направления тренировки.

Применяется одноциклическое планирование годового цикла.

Подготовительный период. Сроки периода – ноябрь - апрель. Период включает в себя два относительно самостоятельных этапа подготовки: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Общеподготовительный этап. Сроки – ноябрь - 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, реали-

зация базовых двигательных качеств в специальном двигательном навыке гребца, расширение диапазона специальных двигательных навыков, формирование устойчивого стереотипа гребли, повышение уровня скорости и скоростной выносливости.

Содержание работы: ОФП – изучение элементов техники гребли в бассейне, тренажерах, выполнение специальных упражнений на тренажерах, 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: май-август. Основные цели: расширить диапазон двигательного навыка, повысить эффективность взаимодействия гребца с веслом, лодкой и бурной водой. 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, быстроты, скоростной выносливости. Сдача контрольных нормативов по СФП и ОФП.

Переходный период. Сроки периода – сентябрь-октябрь.

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.

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

3.1.1. 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.

Основная направленность теоретической подготовки *на этапе начальной подготовки* - создание представлений о гребном слаломе, как виде спорта.

Тема 1. История возникновения и развития гребного слалома. Состояние и развитие гребного слалома в Архангельской области.

Тема 2. Влияние водных потоков на прохождение слаломной трассы. Основные элементы водного потока: струя, суводь, бочка, вал и причины их образования.

Тема 3. Организация безопасности при проведении тренировок на открытой воде, оказание первой помощи при несчастных случаях на воде. Способы организации страховки воды, с берега. Ознакомление со способами оказания первой помощи пострадавшим на воде.

Тема 4. Спортивный инвентарь и оборудование. Правила хранения и эксплуатации спортивного инвентаря. Сезонные особенности одежды и обуви гребца.

Тема 5. Единая всероссийская классификация. Правила организации и проведения соревнований по гребному слалому. Основные понятия спортивной классификации. Содержание требований спортивной классификации. Место соревнований в тренировочном процессе. Возрастные группы участников. Правила прохождения слаломной трассы.

Тема 6. Спортивный режим, гигиена, закаливание. Гигиена и ее задачи. Личная гигиена. Гигиенические требования к инвентарю. 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.

Тема 7. Техника гребли и ее совершенствование. Основные виды гребков: направляющий, завес, выводящий. Основные понятия о технике. Техника посадки спортсмена в лодку. Причаливание, выход спортсмена из лодки. Теория техники движения судна по гладкой воде. Виды гребков. Инерция судна. Теория техники движения судна по бурной воде. Струи, противотоки, «тень камня». Крен судна, траверс водного потока. Работа веслом. Овладение техникой гребли на каяке и в каноэ

Тема 8. Представления о тактике прохождения дистанции. Что такое дистанция. Направление и скорость течения воды, расход воды в куб. м за с. Трассы в бассейне и на гладкой воде. Трассы на бурной воде. Разгон судна. Использование силы инерции судна на гладкой воде. Начало взятия ворот. Окончание взятия ворот. Угол атаки. Подготовка к взя-

тию следующих ворот. Особенности тактики в различных видах соревнований по гребному слалому.

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

Тема 1. Краткий обзор состояния и развития гребного слалом в России и за рубежом. Этапы развития гребного слалом в России и в своем регионе. Люди, внесшие вклад в развитие гребного слалом на российском и региональном уровне. Прошедшие крупные российские и региональные соревнования. Итоги выступления российских гонщиков-слаломистов на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития гребного слалом. Традиции своего коллектива.

Тема 2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по гребному слалому. Причины травм их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц, сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи. Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Транспортировка пострадавшего. Способы страховки на бурной воде. Приемы транспортировки спортсмена, находящегося в воде. Приемы транспортировки перевернутого судна. Приемы искусственного дыхания. Оказание первой доврачебной помощи.

Тема 3. Краткие сведения о физиологии спортсмена. Влияние тренировки.

Мышечная деятельность – основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели. Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела, ЖЕЛ и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля. Предстартовая разминка в соревнованиях по гребному слалому.

Тема 4. Планирование спортивной деятельности.

Планирование тренировочного процесса в гребном слаломе. Перспективное, текущее и оперативное планирование. Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годового цикла тренировки, их задачи и содержание. Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочной нагрузки за недельный, месячный и годичный цикл.

Тема 5. Структура гребка (подготовка к гребку, захват, подтягивание, отталкива-

ние, извлечение, выход из гребка) определяет режим чередования работы и отдыха на цикле гребка, а также режим взаимодействия весла и лодки с водой. Динамическая структура гребка выражена в силовых характеристиках и отражает закономерности взаимодействия частей тела гребца между собой, а также всего тела с веслом и лодкой. Основные звенья процесса обучения гребле. Река и водное препятствие, их классификация. Параметры дистанции. Развитие навыков просмотра дистанции с берега. Развитие «памяти дистанции». Идеомоторная проработка дистанции. Просмотр прохождения дистанции соперниками. Определение ключевых мест дистанции. Определение вариантов и выбор технических способов прохождения каждого ворот. Тактическое построение прохождения всей дистанции.

Тема 6. Правила соревнований по гребному слалому.

Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Командная гонка. Квалификация, полуфинал, финал. Правила соревнований, основные разделы. Права и обязанности участников.

Тема 7. Основы туристской подготовки. Взаимосвязь гребного слалома и туризма. Водный туризм. Спортивные походы. Соревнования по водному туристскому многоборью. Личное и групповое снаряжение. Одежда и обувь для проживания в полевых условиях, для участия в походе. Организация туристского быта. Выбор места стоянки лагеря, организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров, обеспечение водой. Приготовление пищи на костре, посуда общая и личная. Должности в лагере постоянные и временные. Безопасность в туризме.

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. Тактическая подготовка. Создание представлений о тактике прохождения соревновательной дистанции, значимости старта, дистанционных ускорений и финиша. Ознакомление с основными факторами, обуславливающими необходимость ведения тактиче-

ской борьбы на дистанции (гидродинамическими, физиологическими, психологическими).

Тема 10. 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.

Теория и методика ФК и С *на этапе углубленной специализации.*

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

Тема 2. Перспективы подготовки гребцов-слаломистов на этапе углубленной тренировки. Принцип индивидуализации в подготовке гребцов-слаломистов. Построение тренировки с учетом возрастных особенностей, способности и уровня подготовленности. Анализ прошедшего тренировочного этапа подготовки. Пути повышения спортивного мастерства слаломистов.

Тема 3. Теоретические основы техники и тактики гребного слалома. Развитие у спортсменов специализированных восприятий – расстояния, скорости и направления водного потока, ощущения положения лодки и гребца относительно потока. Детальное чтение водного потока на отрезке дистанции с берега, на соревновательной скорости. Путь через намеченные ориентиры. Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией. Сложные ворота и способы их взятия. Организационно-подготовительные мероприятия и подготовка снаряжения к соревнованиям. Просмотр дистанции. Выбор пути движения по трассе. Гребки, идеомоторная подготовка, атакующие гребки. Соотношение индивидуальных возможностей спортсмена со способом взятия ворот. Ошибки при выборе пути по трассе и способе взятия ворот. Сбивающие факторы, воздействующие на слаломиста во время движения на дистанции. Раскладка сил на дистанции гребного слалома. Взаимодействие с соперниками на дистанции. Особенности тактики в командной гонке. Тактика прохождения дистанции в квалификации, полуфинале и финале. Анализ соревнований.

Тема 4. Спортивный инвентарь, его подготовка и ремонт. Работа с пластиком и эпоксидной смолой.

Тема 5. Единая всероссийская классификация. Правила организации и проведения соревнований по гребному спорту. Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Допуск к соревнованиям. Представитель команды. Состав судейской коллегии и общие обязанности судей. Требования к планированию дистанции по гребному

слалому. Ожидаемое время победителя. Оборудование дистанции. Определение ранга соревнований. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.

Тема 6. Личная гигиена занимающихся гребным слаломом. Гигиена обуви и одежды. Гигиена снаряжения. Общая гигиеническая характеристика соревнований и тренировок. Гигиена места расположения команды во время сборов и тренировок. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена. Составление медицинской аптечки. Назначение и дозировка, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах. Респираторные и простудные заболевания. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Приемы транспортировки пострадавшего на воде и на суше.

Тема 7. Спортивный режим, гигиена, закаливание. Педагогический и врачебный контроль за состоянием здоровья спортсмена. Значение комплексного педагогического контроля и углубленного медико-биологического обследования в подготовке спортсменов. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма спортсмена. Методика ежедневного самоконтроля. Методика индивидуального ускорения восстановления организма. Факторы, лимитирующие работоспособность гребца-слаломиста.

Тема 8. Ведение дневника тренировок, отчеты о тренировках.

3.1.2. Общая и специальная физическая подготовка

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.

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.
- 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.

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).

ры, скакалки);

- на снарядах (гимнастическая стенка, скамья, бревно, брусья).

Упражнения для развития гибкости:

- кувырки, вперёд, назад, длинные, боковые, в парах, через препятствия;
- перевороты вперёд, 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;
- старты 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. 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 гребного слалом.

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.

Главным фактором достижения высоких спортивных результатов в гребном слаломе является: способность сохранять высокий уровень психических процессов в условиях на-

растающего физического утомления, умение концентрировать и реализовывать максимальные физические возможности за короткий срок времени. Поэтому в тренировочный процесс на этапе начальной спортивной специализации необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, реакции на меняющуюся обстановку. Специализированные технико-тактические задания выполнять в период тренировочных мероприятий на бурной воде.

Специальная физическая подготовка. Для развития специальных физических качеств (быстрота, 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 бассейне, на тренажерах;

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

5. Длительная равномерная гребля на гладкой и бурной воде. Стартовые гребки. Техника изменения направления движения.

6. Преодоления естественных и искусственных препятствий водного потока.

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 по слаломной трассе. Имитационные упражнения различного типа; упражнения для развития отдельных групп мышц из арсенала атлетической подго-

товки; 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, спортивные игры.

СФП – гребля в бассейне, на гладкой воде, на гребном тренажере со сменой темпа. Большое внимание уделяется гребле на бурной воде: способы похождения ворот в зависимости от силы водного потока. Контрольные соревнования.

3.1.3. Избранный вид спорта, специальные навыки.

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 знакомство:

- с устройством лодки и весла;
- с правилами поведения на воде и при опрокидывании в воду;
- с рабочей посадкой и хватом весла;
- с основами гребли на каноэ;
- отрабатывают гребок на суше и в бассейне;
- обучают посадке в лодку и выходу из неё;
- изучают управление креном.

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

Основные задачи этого этапа: достичь стабильности выполнения управляющих

гребков и устойчивости двигательного навыка, закрепить в целом двигательную структуру гребка, закрепить навык сохранения равновесия и управления лодкой.

Этап начальной спортивной специализации можно считать законченным, если спортсмен на бурной воде сохраняет установленную траекторию движения и выполняет соответствующие управляющие гребки. Это будет свидетельствовать о том, что взаимодействие гребца с веслом, лодкой и бурной водой достигло нужного уровня 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. Гребной слалом является сложно-координационным видом спорта. Для продвижения лодки по трассе используется множество управляющих гребков, различные крены и умение использовать элементы водного потока. **Целью** *технической подготовки на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе:* является формирование у занимающихся двигательного навыка, закрепить взаимодействие слаломиста с веслом, лодкой и водой; достичь стабильности выполнения движений и устойчивости двигательного навыка.

Некоторые модели техники гребли на байдарках.

Для того, чтобы заставить каяк двигаться в нужном направлении, необходимо, прежде всего, освоить прямую греблю. Именно прямая гребля позволяет преодолевать расстояния, обходить опасные места или накапливать запас энергии для их преодоления. Этот важный элемент лежит в основе любого маневра на бурной воде.

Элементы прямого гребка:

Вращение корпуса. В исходном положении рабочее плечо выходит вперед, а противоположное — назад. Захватив веслом воду, необходимо разворачивать корпус в противоположную сторону. В конце гребка корпус уже находится в исходном положении для следующего. Выпрямление руки. В тот момент, когда весло погружается в воду, нижняя (рабочая) рука полностью выпрямлена. Верхняя рука согнута в локте, и ее кисть находится на уровне головы. В ходе гребка верхняя рука распрямляется, и в конце гребка кисть этой руки оказывается напротив груди. Нижняя рука не столько тянет весло на себя, сколько направляет его по нужной траектории. В конце гребка она оказывается согнутой, кисть находится около борта каяка напротив

бедра. Из этого положения и начинается следующий гребок.

Координация движений. При правильной синхронизации корпус и руки должны одновременно начинать и одновременно заканчивать движение. После этого весло переключается на другую сторону. Движения должны быть слитными, плавно переходящими друг в друга.

Траектория весла. При движении весла по прямой, параллельно борту, развивается максимальное поступательное усилие и минимальный вращательный момент — именно это и требуется в данном случае.

Дуговой гребок вперед — это модификация обычного прямого гребка. Его можно включить в прямую греблю, не нарушая ритма. Основным элементом гребка — вращение корпуса — остается практически неизменным; единственное отличие может состоять в том, что вращение происходит на больший угол. Нижняя рука направляет весло от носа каяка в сторону, а затем — по широкой дуге, в центре которой находится гребец. На протяжении всего гребка она остается вытянутой. Во время гребка:

- Ступни и колени вращают каяк в нужном направлении.
- Полностью погруженная лопасть создает ощутимое усилие.
- При круговом движении весла, в отличие от прямолинейного, создается большой вращательный момент.

- Рабочая рука неподвижна в плечевом суставе, так что вращение создается исключительно корпусом. Верхняя рука направляет весло и передает на него усилие, создаваемое плечами.

Чистый дуговой гребок встречается столь же редко, сколь и чистый прямой гребок. На бурной воде обычно выполняется нечто среднее, более близкое к одному из них и содержащее элементы другого (а также опоры, притяжения и многих других движений). Часто выполняется не полный дуговой гребок на все 180°, а только часть его. В любом случае, прямой гребок всегда сообщает лодке некоторое вращение, а дуговой — некоторое поступательное движение в качестве побочного эффекта.

Завес — один из наиболее мощных и многофункциональных управляющих гребков. Он может затормозить лодку или разогнать ее. С его помощью можно заложить длинную пологую дугу без заметной потери скорости или, наоборот, раскрутить лодку на месте и выстрелить ее в новом направлении.

Под термином "завес" понимают две разные вещи. В узком смысле слова, это гребок, непосредственно контролирующий вращение лодки. Как и поворот на низкой опоре, это вторичный управляющий гребок. В более широком смысле, завес — это связ-

ка из нескольких гребков, составляющих законченный маневр. В различных ситуациях некоторые элементы этой связки могут акцентироваться или, наоборот, опускаться, но основная последовательность выглядит следующим образом:

- Набор скорости.
- Закручивание лодки с помощью дугового гребка от носа.
- Перенос руки, завершившей дуговой гребок, на внутреннюю сторону поворота.

Кисть руки должна находиться над бортом, чуть выше головы. Весло свешивается из этой руки вертикально вниз.

- Нижняя рука опускает весло в воду рядом с каяком. В исходном положении лопасть параллельна борту.

- Начальная фаза движения — холостая, она необходима только для того, чтобы плавно и управляемо ввести лодку в поворот. После того, как лопасть пройдет мимо середины лодки, она начинает раскрываться навстречу потоку и тянуть лодку вбок, точно так же, как при параллельном притяжении. По мере того, как лодка разворачивается, плечи возвращаются в нормальное положение.

Из атлетических упражнений для развития 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 шеей 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 кинокольцовок 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.

Психологическая подготовка.

Главная цель психологической подготовки гребца-слаломиста поддержание высокой мотивации для занятий гребным слаломом. Основными задачами являются: формирование личности спортсмена, и межличностных отношений, развитие интеллекта. Средства и методы психологической подготовки должны быть включены во все этапы подготовки спортсменов. Как правило ПП не выделяется в отдельный план занятий, а включается в различные формы учебно-тренировочного процесса.

В группах НП основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, внесению в тренировочный процесс элементов игры, разнообразию тренировочных планов, совместным мероприятиям с родителями. Во время тренировочного процесса ведется работа по воспитанию нравственных и волевых качеств, прививается уважение к тренеру, товарищам по команде и соперникам, чувство ответственности, вырабатываются навыки самоконтроля.

В психологической подготовке ТГ акцент делается на развитие осознанного спор-

тивного интереса (удовлетворение от выполняемой тренировочной работы, стремление к высоким спортивным результатам); способности к саморегуляции (самоконтроль и саморегуляция в различных ситуациях); формирование волевых качеств характера (тренировки на развитие высокой психологической устойчивости); улучшение взаимопонимания в спортивной команде, развитие оперативного мышления и памяти, создание общей психологической подготовленности к соревнованиям.

На этапе спортивной специализации психологическая подготовленность спортсмена это в первую очередь, его убежденность в соответствующем поведении в соревновательных условиях, в преодолении всевозможных экстремальных ситуаций.

В гребном слаломе, наряду с общепринятыми для всех видов спорта средствами и методами ПП, существует группа средств и методов, связанных со спецификой данной спортивной дисциплины. Вот некоторые из них:

1. *Большое количество объемного снаряжения.* В гребном слаломе это лодка и весло, постоянный контроль за которыми вызывает у начинающих спортсменов чувство дискомфорта. Задача тренера создать условия для быстреего осознания спортсменом того, что его снаряжение является частью его «Я». Преодоление этого психологического фактора должно окончательно произойти на тренировочном этапе.

2. *Холодовая усталость и постоянная сырость.* Большинство ре России, но которых проводятся сборы и соревнования, горного или горно-таёжного типа. Вода в них всегда холодная. Наиболее эффективное средство – применение качественного снаряжения: герметичных лодок, неопреновых и влагозащитных костюмов, обеспечение спортсменов теплым помещением и местом для суши снаряжения. Психологические методы: тренировки в неблагоприятных погодных условиях.

3. *Бурная вода.* Каждый человек испытывает перед этим фактором ту или иную степень страха. Одним из самых распространенных методов по преодолению страха перед бурной водой является выполнение заданий повышенной психологической сложности. В группах НП – плавание в бассейне с задержкой дыхания, гребля руками без весла и т.д. На тренировочном этапе – сплав в спасательном жилете в бурном потоке, тренировка в водном потоке выше соревновательной сложности.

Еще одним методом ПП является аутогенная тренировка. Многократное мысленное прохождение сложного участка трассы повышает качество реального прохождения.

Восстановительные мероприятия.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

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

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Психологические средства. Обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т. п.), локальные баро-воздействия, электростимуляция и др.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под

его наблюдением.

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочной группах следует избегать применения медико-биологических средств.

Медико-биологический контроль.

Медико-биологический контроль включает в себя:

- осуществление систематического контроля состояния здоровья учащихся;
- организацию и проведение лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей, занимающихся физкультурой и спортом;
- оценка адекватности физических нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся;
- профилактику и лечение заболеваний обучающихся и полученных ими травм;
- восстановление здоровья учащихся средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Воспитательная работа.

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время и имеет следующие основные задачи:

-воспитание у спортсмена патриотизма, понимания значения занятий физической культурой и спортом в социальной жизни государства;

-воспитание сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу как средству гармонического развития личности человека;

-воспитание коллективизма, привычки к труду, этических норм поведения как черт характера;

-вовлечение учащихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства ответственности.

Воспитательная работа проводится в форме:

- лекций и бесед;
- посещения исторических мест, памятников боевой и трудовой славы в местах проведения соревнований;
- встреч со знаменитыми людьми, спортсменами и тренерами, лучшими выпускниками школы;
- пропаганды традиций российского спорта;
- вовлечения юных спортсменов в общественно полезный труд;
- участия в показательных выступлениях и мемориальных соревнованиях;
- привлечения учащихся спортивных школ к организации спортивно-массовой работы, инструкторской и судейской практике;
- индивидуальных бесед, разъяснений, убеждений.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе, особенно на начальных этапах подготовки, состоит в исключительном влиянии тренера на ученика, объясняющемся тем, что занятия спортом практически не бывают по принуждению, это всегда любимое занятие.

Поэтому важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример тренера и его роль в четкой организации всего учебно-тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий, а также участие спортсменов в планировании и осуществлении учебно-тренировочной работы и других мероприятий школы.

Тренеры обязаны следить за успеваемостью и дисциплиной учащихся, устанавливать личную связь с классным руководителем и родителями юного спортсмена.

Инструкторская и судейская практика.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися опыта инструкторской деятельности и звания судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение - у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической

работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

В группах начальной подготовки с учащимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия, учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В учебно-тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

3.1.4. Другие виды спорта и подвижные игры.

Гребной слалом 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 слаломиста применяются ряд видов спорта и упражнений, помогающих решить указанные выше задачи.

Плавание. Умение каждого спортсмена плавать необходимо для обеспечения личной безопасности и оказания помощи пострадавшим на воде. Каждый слаломист 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 си-

ловой 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 слаломистов 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.

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.

3.1.5. Соревновательная деятельность.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов. Функции соревнова-

ний 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. 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 гребного слалома;
- 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.

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Общие требования безопасности

1. К занятиям по гребному слалому допускаются учащиеся, умеющие плавать, прошедшие медицинский осмотр, инструктаж по технике безопасности.

2. При проведении занятий по гребному слалому учащиеся должны соблюдать правила поведения и правила безопасности при проведении занятий на воде, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении занятий по гребному слалому возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

- Опрокидывание лодки, или выпадение гребца из нее
- Столкновение с другими лодками или гребными судами, а так же с мотолодками и катерами
- Наезд на невидимую под водой преграду, топляк, мель, а так же цепляние за них веслом
- Внезапная смена погодных условий (шквал ветра, гроза и т.д.)
- Утопление вследствие опрокидывания лодки и неоказания своевременной помощи

4. При проведении занятий по гребному слалому необходимо учитывать температуру и влажность воздуха, силу и направление ветра, интенсивность осадков, состояние акватории.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную одежду соответствующую погодным условиям, каску и спасательный жилет.

2. Перед тем как сесть в лодку проверить целостность инвентаря и оборудования.

3. Выходить на воду только по команде тренера-преподавателя.

4. Сделать разминку на суше – бег, общеразвивающие упражнения, упражнения с собственным весом и т.д.

5. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии.

Требования безопасности во время занятий

1. Выходить на воду только с разрешения тренера-преподавателя.

2. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя, строго придерживаться маршрута, указанного тренером-преподавателем, не высаживаться на берег, не пересаживаться из лодки в лодку, не купаться.

3. В ходе занятия лодки должны держаться своей воды, избегать пересечения пути других занимающихся, столкновений, соблюдать дистанцию.

4. Учащимся запрещается выход на воду в темное время суток. К моменту наступления темноты все спортсмены обязаны вернуться на базу.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При недомогании, плохом самочувствии, получении травмы немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

2. При проявлении природных катаклизмов (шквалистый ветер, гроза и т.д.) без паники и суеты по команде тренера-преподавателя покинуть водную акваторию и вернуться на гребную базу в сопровождении катера тренера-преподавателя.

Требования безопасности по окончании занятий

1. По окончании тренировки не оставлять лодку на плоту и не передавать её другому гребцу без разрешения тренера-преподавателя. Обязательно протереть её мягкой тряпкой и занести в эллинг на отведенное для неё место. Занести весло, спасательный жилет в отведенное место.

2. Переодеться в сухую одежду, вымыть руки и лицо с мылом во избежание кожных и внутренних заболеваний.

3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Объемы тренировочных нагрузок в процессе обучения соответствуют максимальным.

Нормативы максимального объема тренировочных нагрузок

Таблица 7

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	первый год	второй год	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	12	18
Количество тренировок в неделю	3	4	4-6	6-9
Общее количество часов в год	252	336	504	756
Общее количество тренировок в год	126	168	168-252	252-378

4. Система контроля и зачетные требования Программы.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности учащихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся греблей на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок; - уровень и динамика спортивных результатов; - участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей. Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий; положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

4.1. Методические рекомендации по организации промежуточной и итоговой аттестации

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности учащихся 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 учащихся 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 учащимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента учащихся 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 учащихся 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) учащихся, сдавших контрольно-переводные нормативы.

Освоение Программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

Форма итоговой аттестации:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.
2. Спортивная квалификация учащихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.
3. По завершению сдачи итоговой аттестации учащимся выдается свидетельство об усвоении Программы.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с ви-

дами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной физической подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном этапе.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования. При проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)). Ежегодно приказом утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии. Явка на прохождение аттестации обязательна для всех учащихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления учащегося из СДЮСШОР. Для учащихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации учащийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только учащиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не

справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся. Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

4.2. Требования к результатам освоения Программы

. Требования к освоению программы по этапам подготовки.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- специализация по классам судов;
- выполнение контрольных нормативов;
- знание теории в объеме, предусмотренном программой.
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта;
- выполнение юношеских спортивных разрядов, перевод 50% на следующий этап

подготовки.

На тренировочном этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта гребной слалом;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- появление устойчивого интереса к занятиям спортом в целом и гребным слаломом в частности.

4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения про-

граммы.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП для групп этапа начальной подготовки.

№	Виды упражнений	Пол	Периоды обучения		
			1-ый год	2-ой год	3-ий год
1.	Прыжок в длину с места, см	Д.	120	130	140
		М.	130	140	150
2.	Разгибание рук в упоре лёжа. кол-во за 2 мин	Д.	10	20	25
		М.	20	30	40
3.	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	Д.	1	2	3
		М.	4	5	6
4.	Сгибание туловища, сидя на наклонной доске 40°, кол-во раз за 1 мин	Д.	10	15	20
		М.	15	20	25
5.	Плавание	Д.	Держаться на воде	Проплыть 25 м	Проплыть 50 м
		М.			
6.	Челночный бег 3x10 м	Д.	8,2	8,0	7,8
		М.	8,0	7,8	7,5
7.	Специальная физическая подготовка	Д.	Умение управлять лодкой и сохранять равновесие. Участие в соревнованиях среди новичков	Управление лодкой и сохранение равновесия в условиях сбивающих факторов. Участие в соревнованиях.	3 юн. разряд
		М.			

Контрольные нормативы по ОФП и СФП для групп тренировочного этапа.

№	Виды упражнений	Пол	Периоды обучения				
			1-ый год	2-ой год	3-ий год	4-ый год	5-ый год
1.	Прыжок в длину с места, см	Д.	150	160	170	180	185
		М.	160	170	180	190	200
2.	Разгибание рук в упоре лёжа. кол-во за 2 мин	Д.	30	35	40	43	45
		М.	50	55	60	65	70
3.	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	Д.	4	6	8	13	14
		М.	8	12	16	18	20
4.	Жим лежа штанги, кол-во раз за 2 минуты	Д. 15 кг	30	40			
		Д. 20 кг			30	40	50
		М. 20 кг	40	50			
		М. 30 кг			40	50	60

5.	Сгибание туловища, сидя на наклонной доске 40°, кол-во раз за 1 мин	Д.	30	35	40	45	48
		М.	40	45	50	55	60
6.	Плавание 100 м, мин	Д.	без учета времени	2.13	2.03	1.53	1.43
		М.		2.05	1.55	1.45	1.35
7.	Челночный бег 3x10 м	Д.	7,6	7,4	7,2	7,1	7,0
		М.	7,3	7,1	6,9	6,8	6,7
8.	Специальная физическая подготовка	Д.	2 юн. разряд	1 юн. разряд	3 разряд	2 разряд	1 разряд
		М.					

5. Перечень информационного обеспечения Программы.

5.1. Список литературы.

1. Андрис Стофро. Каяк, каноэ.- Рига-Афотс, 1986
2. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям.- М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.- 176.
3. Булаев М.А. Гребля на байдарках и каноэ (слалом): Учебная программа по спортивной дисциплине.- Ханты-Мансийск: Полиграфист, 2005.-52с.
4. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 1989
5. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1989.-96с.:ил.
6. Гребной спорт: Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией Чупруна А.К. - М.: ФиС, 1987.- 288с.
7. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: ФиС, 1981.- 375с.
8. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов высших учебных заведений.- 2-е изд., доп. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2002.- 512с.:ил.
9. Иссурин В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ. (редакция Зациорского В.М.) - М.:Физкультура и спорт, 1986
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, ВНИИФК, 1988.
11. Каверин В.Ф. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004.-120с.
12. Крюков С. Гребной слалом. Подготовка спортсмена.- М.: «Эльф ИПР», 2004.- 236с.
13. Медицинский справочник тренера. Г.А. Макарова, С.А. Локтев.- М.: Советский спорт, 2005.- 587 с.: ил.
14. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие.- М.:Владос, 1996
15. Рогозкин В.А. Пшендин А.И., Шишина Н.Н. Питание спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 1989
16. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат.- М.: Физкультура и спорт, 1983
17. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные, правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации/ Автор-составитель А.В.Царик - 2-е изд., доп. и испр.- М.: Советский спорт, 2003.- 912с
18. Табель обеспечения спортивной одеждой, обувью и инвентарем индивидуального пользования/Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту.- М.: Советский спорт, 2004.-160с.
19. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем.- М.: Советский спорт, 2004.-304с.
20. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

5.2. Перечень аудиовизуальных средств.

1. Технологии спорта. Гребля на байдарках и каноэ (электронный адрес: 2.russia.tv/video/show/brand_id/3885/episode_id/96896)

5.3. Перечень интернет ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (Электронный ресурс). – Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru>.
2. Официальный сайт Всероссийская федерация гребного слалома. (Электронный ресурс). Режим доступа <https://wwslalom.ru>
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. (Электронный ресурс). Режим доступа <http://lib.sportedu.ru>
4. Основы физической подготовки спортсмена. Педагогические основы физического воспитания (Электронный ресурс). Режим доступа <http://www.fizkultuaisport.ru>