

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД АРХАНГЕЛЬСК»
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ИМЕНИ СОКОЛОВА ЛЬВА
КОНСТАНТИНОВИЧА»
(МБУ ДО СШОР ИМ. СОКОЛОВА Л.К.)

Рассмотрена и согласована
на заседании Педагогического совета
МБУ ДО СШОР им. Соколова Л.К.
Протокол № 1 от 09.01.2023



УТВЕРЖДАЮ
Исполнительный директор МБУ ДО СШОР
им. Соколова Л.К.
М.А. Томилова

2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая
программа в сфере
физической культуры и спорта
«гребля на байдарках и каноэ»
(«Организация и проведение
спортивно-оздоровительной работы
по развитию физической культуры и спорта»)**

Срок реализации программы 1 год

Авторы-разработчики:
Парухина Татьяна Сергеевна
(заместитель директора
МБУ ДО СШОР им. Соколова Л.К.)
Шаткова Анна Николаевна
(инструктор-методист
МБУ ДО СШОР им. Соколова Л.К.)

Архангельск
2023 год

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1	Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.....	4
2	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	6
2.1	Режимы тренировочной работы.....	7
2.2	Тренировочный план.....	7
2.3	План годового цикла подготовки.....	8
3	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	10
3.1	Рекомендации по проведению тренировочных занятий.....	10
3.2	Программный материал для практических занятий в группах, занимающихся по программе «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди несовершеннолетних граждан» по гребле на байдарках и каноэ.....	12
3.3	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	21
3.4	Инструкторская и судейская практика.....	23
4	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	24
4.1	Виды контроля общей физической и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, сроки проведения контроля.....	24
4.2	Требования к результатам освоения Программы.....	27
4.3	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технико-тактической подготовки занимающихся 7- 17 лет.....	27
5	ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ.....	33
6	СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	38

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в сфере физической культуры и спорта «гребля на байдарках и каноэ» (далее – Программа) Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования городского округа «Город Архангельск» «Спортивная школа олимпийского резерва имени Соколова Льва Константиновича» (далее – МБУ ДО СШОР им. Соколова Л.К.) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года №329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Уставом МБУ ДО СШОР им. Соколова Л.К. и другими локальными нормативными актами.

Программа является нормативным локальным актом МБУ ДО СШОР им. Соколова Л.К. и предназначена для использования тренерами при проведении учебно-тренировочного процесса со спортивно-оздоровительными группами.

Дополнительная общеразвивающая программа в сфере физической культуры и спорта «гребля на байдарках и каноэ» включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах. Настоящая Программа определяет общую последовательность освоения программного материала, численный состав групп, объем тренировочной работы.

Программа разработана для лиц **от 7 до 17 лет**. Продолжительность программы составляет **1 год**. Начало тренировочного года – **1 января**.

Целью Программы является развитие познавательных интересов занимающихся, их физическое воспитание и оздоровление, формирование социального опыта в процессе занятий по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ».

Задачи Программы:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- развитие координационных способностей детей для успешного овладения техникой гребли на байдарках и каноэ;
- воспитание трудолюбия;

- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость, гибкость);
- достижение высокого уровня здоровья и работоспособности для подготовки к общественно-полезной деятельности;
- выявление перспективных детей для дальнейших занятий греблей на байдарках и каноэ.

Материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки по гребле на байдарках и каноэ: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую.

Коррективы в Программу вносятся по мере необходимости, на основании изменений, внесенных в нормативно-правовые документы.

1.1 Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Гребля на байдарках и каноэ – олимпийский вид спорта (с 1936 года), предусматривающий продвижение на байдарках и каноэ в условиях водной среды и в стандартных условиях мышечной деятельности с максимальной скоростью.

Гребля на байдарках и каноэ представляет собой динамическую работу циклического характера. Отличительной особенностью гребли является то, что все движения гребца производятся на неустойчивой опоре, сидя (в байдарке) или стоя на одном колене (в каноэ). Весло в байдарке и каноэ не имеет жесткого соединения с лодкой – уключины, как в академической гребле, в результате чего гребец имеет большую свободу движений. Это значительно усложняет координацию движений, поэтому для овладения сложным двигательным навыком необходимо иметь высокий уровень развития координационных способностей. Овладение техникой гребли осложняется тем, что движения гребца редко встречаются в бытовой или трудовой деятельности человека.

Гребля - особый вид двигательной деятельности, протекающей одновременно в двух средах - воздушной и водной. Для гребли на байдарках и каноэ как и для всех других видов гребли характерен перечень особенностей:

- *циклическость* – выполнение множества однородных циклов движений, которые приводят к автоматизации действий спортсмена в лодке в ходе тренировочного занятия и во время соревнований;
- *прерывность работы весла* - выражается в том, что во время гребкового цикла происходит чередование проводки, т.е. времени, когда погруженная в воду лопасть весла

совершает работу и времени, когда лодка движется по инерции, а лопасть весла движется над водой, готовясь произвести очередной гребок;

- *переносимость массы гребца относительно массы судна выступающая противодействием равномерности скорости лодки;*

- *работа в условиях неустойчивой опоры* – в данном случае связана с необходимостью непрерывности обеспечения баланса лодки. Важное значение для любого вида спортивной гребли имеет качество выполнения гребкового цикла – длины гребка.

Гребле на байдарках и каноэ присущи отличительные особенности проявления быстроты, которые выражаются в скорости выполнения проводки весла и темпе самой гребли, в высокой возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата.

Гребля на байдарках и каноэ ценна как мощное педагогическое средство, как вид спорта, отвечающий достаточно высокому уровню развития силы, быстроты и выносливости. Одностороннее воздействие гребли на байдарках и каноэ с работой преимущественно верхней частью туловища в сочетании с другими средствами физической подготовки, направленных на укрепление и развитие мышц нижних конечностей, содействует гармоничному развитию спортсмена-гребца.

2 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Дополнительная общеразвивающая программа в сфере физической культуры и спорта «гребля на байдарках и каноэ» реализуется на спортивно-оздоровительном этапе. Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных спортсменов. Спортивно-оздоровительный этап реализуется в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от одного года до нескольких лет.

К тренировочным занятиям на спортивно-оздоровительном этапе допускаются лица **от 7 до 17 лет**, желающие заниматься греблей на байдарках и каноэ, не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем недельной нагрузки составляет 6 часов в неделю. Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2-х астрономических часов.

Тренировочные занятия проводятся групповым методом, что не исключает проведения индивидуальных занятий. Кроме тренировочных занятий по расписанию, занимающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой, выполнять индивидуальные задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники упражнений и развитию необходимых физических качеств.

Воспитательная работа проводится администрацией и тренерами МБУ ДО СШОР им. Соколова Л.К., как во время проведения тренировочных занятий, так и вне их в форме бесед, лекций, походов, выполнения общественных поручений, участия в подготовке и проведении мероприятий.

Работа со спортивно-оздоровительными группами позволяет решить ряд задач:

- формирование у граждан интереса к занятиям спортом и физической культурой;
- популяризация гребли на байдарках и каноэ как вида спорта среди населения;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств;
- овладение основами техники гребли на байдарках и каноэ.

Критериями успешности выполнения спортивно-оздоровительной работы являются:

- стабильность списочного состава занимающихся, посещаемость;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;

– уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

Результатами реализации Программы являются:

- формирование знаний, умений и навыков по гребле на байдарках и каноэ;
- выполнение нормативов по ОФП, СФП;
- вовлечение ребенка в систему регулярных занятий.

2.1 Режим тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке

Этап подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
Год обучения	Весь период
Возраст для зачисления	от 7 до 17 лет
Минимальное количество занимающихся	10
Максимальное количество занимающихся	30
Количество тренировочных часов в неделю	6 часов
Годовая нагрузка	252 часа
Требования по физической, технической подготовке на конец тренировочного года	Выполнение контрольных тестов

2.2 Тренировочный план

Тренировочный план подготовки гребцов – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов подготовки. При составлении тренировочного плана следует исходить из специфики вида спорта, возрастных особенностей занимающихся, основополагающих положений теории и методики. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной и игровой деятельности. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики гребли, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Направленности и содержанию тренировки свойственна определенная динамика:

- постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку;
- постепенный переход от освоения основ техники гребли на байдарках и каноэ к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий

на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей;

- увеличение объема специальных тренировочных нагрузок;
- увеличение объема игровых нагрузок.

Примерный тренировочный план

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	14
2.	Общая физическая подготовка	152
3.	Специальная физическая подготовка	80
4.	Контрольные испытания и участие в соревнованиях	4
5.	Медицинское обследование	2
Общее количество часов		252

2.3 План годичного цикла подготовки

Особенность спортивно-оздоровительной работы – занятия с мало подготовленными занимающимися, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение тренировочного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации. В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка с акцентом на обучение технике передвижения и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие тактического и оперативного мышления гребцов. Задачей будет являться набор в первый год максимально большего количества гребцов и формирование у них интереса к занятиям греблей на байдарках и каноэ, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами гребли на байдарках и каноэ, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на этапы спортивной подготовки.

Примерный план распределения программного материала в годичном цикле для спортивно-оздоровительных групп

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	ВСЕГО
1.	Теоретическая подготовка	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	14
2.	Общая физическая подготовка	15	16	14	14	11	10	8	9	11	14	15	15	152
3.	Специальная физическая подготовка	4	5	5	6	8	9	10	10	8	6	5	4	80
4.	Контрольные испытания и участие в соревнованиях		1			1		1					1	4
5.	Медицинское обследование					1							1	2
	Всего	20	23	21	21	22	21	20	20	20	21	21	22	252

3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его последовательность, практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Основной формой занятий в спортивно-оздоровительной группе является тренировка. Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. При проведении тренировочных занятий используют следующие методы организации:

- фронтальный – применяется на каждом занятии, когда одно и то же упражнение выполняется всеми занимающимися одновременно при проведении ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений (ОРУ);

- поточный – все занимающиеся выполняют упражнения «поток», когда один занимающийся еще не закончил выполнение задания, а другой уже приступает к нему. Это могут быть упражнения с продвижением вперед (например, упражнения на равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке);

- посменный – заключается в том, что дети выполняют упражнения сменами, по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают за товарищами;

- групповой – заключается в распределении занимающихся на 2-3 группы.

В процессе занятий может быть использован индивидуальный метод, когда каждый занимающийся самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем тренера.

Использование каждого из указанных методов организации тренировочного занятия зависит от задач, поставленных тренером, условий в которых проводится занятие, возраста занимающихся. Наиболее целесообразно использовать разные методы организации тренировочного занятия, что приведет к повышению его эффективности.

Для решения задач физического воспитания используются следующие методы: регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, словесный и сенсорный.

Строгая регламентация упражнений является основным методическим приемом в тренировочном процессе и характеризуется выполнением каждого упражнения в строго заданной форме и с точно обусловленной временной и физической нагрузкой.

Игровой метод широко используется в процессе физического воспитания, как метод организации двигательной активности в форме подвижной или спортивной игры.

Соревновательный метод применяется для развития физических, волевых и нравственных качеств, совершенствования технико-тактических умений и навыков, а также способностей рационально использовать их в усложненных действиях.

Словесные методы постоянно применяются на тренировочных занятиях. По назначению их можно объединить в следующие группы:

- методы рассказа - описания, объяснения, в которых слово используется как средство передачи знаний;

- методы команды – распоряжения, указания, где происходит воздействие словом в целях управления деятельностью занимающихся;

- методы разбора – замечания, словесной оценки, с помощью которых анализируется и оценивается деятельность занимающихся.

Сенсорные методы способствуют привлечению к процессу познания как можно большего числа органов и чувств человека. К ним относятся органы зрения, слуха, двигательных ощущений.

Зрительные методы подразделяются на непосредственный показ движений, демонстрацию наглядных пособий с помощью современной оргтехники и зрительное ориентирование.

Слуховой (звуковой) метод заключается в использовании звуков как сигналов, помогающих уточнять пространственные и временные характеристики движений. С помощью звука хорошо усваивается ритм двигательных действий, который можно обусловить заранее или в процессе выполнения движения.

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

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

При проведении занятий с начинающими спортсменами, должны учитываться сила и направление ветра, состояние акватории, температура и влажность воздуха, сила и направление течения.

Место тренера в катере, с которого он наблюдает за поведением гребцов, дает указания и в случае необходимости оказывает помощь гребцу. Расположение катера определяется целями и задачами занятия, условиями их проведения, а также требованиями обеспечения безопасности занятий.

При определении дозировки упражнений необходимо строго соблюдать постепенность увеличения повторений, темпа, скорости. Тренер должен учитывать уровень физической подготовленности и индивидуальные особенности занимающихся.

Минимальный набор тренажеров и снарядов для тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах: гимнастические скамейки, гимнастические маты, скакалки, гимнастические палки, различные мячи, оборудование для настольного тенниса, лыжи. Наличие комплексной спортивной площадки и спортзала.

Зал для занятий должен быть оснащен исправным оборудованием, обеспечивающим полноценный тренировочный процесс и безопасность занимающихся.

3.2 Программный материал для практических занятий в группах, занимающихся дополнительной общеразвивающей программой в сфере физической культуры и спорта «гребля на байдарках и каноэ»

Теоретическая подготовка

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, презентаций, просмотр видеороликов.

Основная направленность теоретической подготовки в спортивно-оздоровительных группах - создание представлений о гребле как виде спорта.

Темы занятий

№ п/п	Тема занятий	Дети 7-17лет
1.	История развития гребли	Развитие гребли с древних времён до сегодняшнего времени. Советские и Российские спортсмены 1952-2017гг. Мировые лидеры гребли на байдарках и каноэ. История Архангельской школы гребли прошлое и настоящее.
2.	Правила безопасности при проведении занятий по гребле на байдарках	Инструктажи по технике безопасности в зале на водоёме, на спортивной площадке. Важность соблюдения дисциплины на занятиях гребным спортом. Правила подготовки гребного и другого спортивного инвентаря. Правила поведения в лодке, действия гребца в случае, если лодка перевернулась. Перечень спасательных средств при занятиях на воде и пользование ими.

3.	Правила соревнований по гребле на байдарках и каноэ	Место соревнований в тренировочном процессе, правила организации соревнований по смежным дисциплинам. Правила организации и проведения соревнований по гребле на байдарках и каноэ. Номера вод, старт, финиш, понятие о стартовой и финишной зонах, прохождение дистанций, форма участников. ЕВСК
4.	Спортивный режим, гигиена, закаливание	Общая гигиена. Общий режим дня. Режим питания; гигиена сна; уход за кожей, волосами, ногтями; гигиена полости рта; уход за ногами. Закаливание.
5.	Требования к инвентарю, оборудованию и экипировке	Виды и устройство байдарок, их основные части. Хранение и уход за инвентарём. Требования к одежде и обуви для занятий гребным спортом. Оборудование спортивных залов и спортивных баз.
6.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	Польза физических упражнений. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (кости, мышцы, системы) и изменения происходящие в организме под действием упражнений. Переутомление.
7.	Техническая подготовка	Выполнение основного и исходного положения, общая схема гребка на суше и на тренировочном мостике. Части гребка, понятие о ритме гребли, силах действующих на спортсмена во время гребли. Движения рук, туловища и ног в различных фазах цикла гребка.

План теоретической подготовки в спортивно-оздоровительных группах

№ п/п	Тема занятий	Дети 7-17лет
1	История развития гребли	3
2	Правила безопасности при проведении занятий по гребле на байдарках	2
3	Правила соревнований по гребле на байдарках и каноэ	3
4	Спортивный режим, гигиена, закаливание	1
5	Требования к инвентарю, оборудованию и экипировке	1
6	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2
7	Техническая подготовка	2
Итого		14

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП). Гребной спорт является одним из видов спорта, обеспечивающих наиболее полное общее физическое развитие. Это обусловлено участием в выполнении гребка всех групп мышц, широкой амплитуды движений, достаточно высокими усилиями на гребке, продолжительностью спортивного упражнения и его эмоциональностью. Однако только специализированных средств подготовки, особенно на начальных этапах, недостаточно для гармонического развития спортсмена и создания базы роста его спортивного мастерства. Общая физическая подготовка на начальных этапах подготовки направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. И осуществляется с использованием широкого набора тренировочных средств и упражнений из вспомогательных видов спорта.

Плавание. Умение каждого гребца плавать необходимо для обеспечения личной безопасности и оказания помощи пострадавшим на воде. Занятия по плаванию проводятся с целью развития выносливости, расширение диапазона двигательных навыков, и восстановление после других видов нагрузки.

- **Для групп 7-9 лет**

- обучение плаванию кролем на груди;
- обучение плаванию кролем на спине;
- игры в воде.

- **Для групп 10-17 лет**

- совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине.
- плавание на задержке дыхания;
- изменение ритма, темпа, усилий, скорости движения при выполнении упражнений в бассейне;
- игры в воде;
- участие в межгрупповых и внутришкольных соревнованиях.

Кроссовые тренировки. Кроссовые тренировки применяются с целью развития общей и силовой выносливости, быстроты и расширения диапазона двигательных навыков.

- **Для групп 7-9 лет**

- равномерный бег;
- беговые упражнения;
- эстафеты;

- игры с применением бега;
- челночный бег;
- бег на 30 и 60 м;
- участие в межгрупповых соревнованиях.

- **Для групп 10-17лет**

- равномерный бег;
- переменный бег;
- совершенствование техники в беговых упражнениях;
- бег по местности;
- эстафеты, игры;
- бег на 30 м и 60 м
- участие в межгрупповых и внутришкольных соревнованиях.

Лыжная подготовка. Лыжная подготовка проводится с целью развития общей и силовой выносливости и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировку включается освоение способов передвижения на лыжах.

- **Для групп 7-9лет**

- изучение основ техники лыжных ходов. «попеременный»
- равномерные тренировки;
- эстафеты на лыжах;
- участие во внутригрупповых и межгрупповых соревнованиях.

- **Для групп 10-17лет**

- совершенствование техники лыжных ходов;
- изучение и совершенствование «конькового хода»;
- переменные тренировки;
- эстафеты на лыжах;
- участие во внутригрупповых, межгрупповых, внутришкольных соревнованиях.

Спортивные игры. В подготовке юного спортсмена применяются игры в футбол, баскетбол, волейбол с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты. Координации, ориентирования и тактического мышления, а также выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки.

- **Для групп 7-9лет**

- освоение взаимодействия в парах, тройках, команде;
- Игры: «Салки», «Охотники и утки», «Невод» « Вышибалы», « Перестрелка», «Белые медведи» и т. д.;

- **Для групп 10-17лет**

- освоение упрощенных правил спортивных игр;
- пионербол, баскетбол, футбол;
- совершенствование техники элементов владения мячом в играх.

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

Силовая подготовка. Силовая подготовка включает упражнения, направленные на повышение уровня максимальной силы, взрывной силы и силовой выносливости и осуществляется средствами общей подготовки (упражнения с отягощениями и на тренажерах). Следует учитывать в упражнениях размер отягощений согласно возрасту учащихся и уровень их подготовленности .

- **Для групп 7-9 лет**

- упражнения с малыми отягощениями.(гантели ,диски, набивные мячи);
- упражнения с эспандерами;
- упражнения с весом собственного тела;
- упражнения с предметами; (скакалки, гимнастические палки, мячи и т.д.)
- упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамья, бревно, брусья).
- круговые тренировки.

- **Для групп 10-17 лет**

- упражнения со средними отягощениями;
- упражнения с эспандерами;
- упражнения с весом собственного тела;
- упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамья, бревно, брусья)
- круговые тренировки;

упражнения с использованием различных тренажеров.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения выбранным видом спорта. Упражнения на развитие быстроты, ловкости. Упражнения в балансировании, на координацию.

- **Для групп 7-9 лет**

- подготовительные упражнения на суше с веслом;
- имитация гребковых движений на суше;
- гребля на мостках;
- простейшие упражнения на координацию на суше;
- упражнения на простейших тренажёрах на баланс;
- гребля в лодке с поплавками.

- **Для групп 10-17 лет**

- подготовительные упражнения на суше;
- гребля в лодке с поплавками и без;
- имитация гребковых движений с отягощением;
- гребля с гидротормозами;
- гребля с грузом;
- гребля в лодке с изменением скорости, ритма, усилий.

Техническая подготовка

Техника гребли на байдарке имеет два периода: опорный период и безопорный период. Которые в свою очередь состоят из нескольких фаз работы.

Опорный - захват, подтягивание, отталкивание, извлечение.

Захват. Фаза начинается в момент касания лопастью воды. Основная задача фазы - обеспечить увеличение скорости лодки за счет активного вгребания лопасти весла вперед - вниз. Туловище разворачивается с максимальной скоростью за счет использования инерции, приобретенной в безопорном периоде, и сокращения косых мышц живота со стороны нерабочего борта. Разворот выполняется преимущественным выведением вперед плеча толчковой руки при минимальном движении назад частей тела со стороны рабочего борта. Толчковая рука выполняет основное рабочее движение за счет давления плечевого пояса, практически не разгибаясь в плечевом суставе. Ее кисть продолжает двигаться по горизонтали. Тянущая рука обеспечивает жесткость передачи усилия между веслом и туловищем, дополняет рабочее усилие не разгибаясь в локтевом суставе. Нога со стороны рабочего борта начинает активно продвигать лодку, выпрямляясь и разворачивая таз.

Лопасть весла в результате этих движений должна двигаться по отношению к поверхности воды вперед - вниз, выполняя «наплыв» за счет подъемной силы, возникающей при ее движении по вертикальной оси. Основным субъективным момент в движении - на сохранении усилий толчковой руки вдоль стержня весла за счет выведения вперед всей стороны туловища через таз, проталкивая лодку, не теряя инерции массы туловища вперед.

Подтягивание. Основная задача фазы – увеличение скорости лодки. Туловище продолжает разворачиваться на фоне активной работы ног и разворота таза, используя все мышцы-ротаторы. Скорость разворота равномерная. Нога со стороны рабочего борта продвигает лодку. Сила давления ноги равна величине усилия на весле или несколько превосходит его. Тянущая рука обеспечивает передачу на весло усилий туловища и ног, обеспечивая ускоренное движение лодки относительно лопасти. Основным субъективным момент движения на продвижение лодки мимо весла давлением ноги со стороны рабочего борта и правильную работу толчковой руки.

Отталкивание. Фаза начинается после прохождения веслом вертикального положения. Основная задача фазы – отталкивание вперед туловища (бедра, плечевого пояса) со стороны нерабочего борта. В связи с тем, что акцент отталкивания направлен на продвижение массы тела спортсмена, лодка начинает тормозиться. По длительности фаза занимает 25-30% опорного периода. Разворот туловища начинает замедляться вследствие исчерпания инерции его движения и возможностей активной тяги мышц-ротаторов. Поэтому завершение разворота и отталкивание осуществляется за счет жесткости работы ноги между подножкой и сиденьем, со стороны рабочего борта и «выезда» вперед бедра и таза со стороны внешнего борта. Тянущая рука сгибается в локтевом суставе (до 110-120°), завершая отталкивание. Толкающая рука дополняет рабочее усилие давлением вдоль стержня весла, сохраняя согнутое в локтевом суставе положение (около 130°). Выведение ее вперед продолжается с акцентом на движение плечевого пояса, а не кисти. Основным субъективным акцент движения направлен на отталкивание вперед туловища со стороны нерабочего борта, «поворот» вокруг весла.

Извлечение. Фаза начинается в момент завершения использования опоры весла для выведения вперед массы системы «гребец - лодка» с инерционным прокатом от весла. Все мышцы прекращают усилие, движение туловища и рук продолжается по инерции. Весло извлекается из воды движением тянущей руки вверх в сторону, с акцентом внимания на движение центра тяжести предплечья, (а не кисти) толкающей руки вперед. Основным субъективным акцент движения направлен на выполнение извлечения весла движением вперед.

Безопорный период - выход из гребка, подготовка к гребку.

Выход из гребка. Фаза начинается в момент отрыва лопасти от воды. Туловище продолжает доворот по инерции. Инерция движения туловища начинает передаваться на лодку давлением ноги со стороны нерабочего борта. Продолжается выкат лодки. Давление ноги со стороны рабочего борта уменьшается. Тянущая рука продвигает весло в исходное положение для следующего гребка давлением предплечья вперед-вверх. Толчковая рука по горизонтали начинает падать в сторону от рабочего борта. Основной субъективный акцент движения направлен на активный выкат лодки давлением вперед массы тела через ногу со стороны нерабочего, борта. После окончания этой фазы условно происходит смена понятий рабочего и нерабочего борта, руки, ноги и т. п.

Подготовка к гребку. Фаза начинается в момент горизонтального положения стержня весла. Туловище развернуто более чем на 45° , таз – на $5-7^\circ$. Туловище ускоренно разворачивается в сторону рабочего борта, набирая инерцию вращения, может пройти путь ускоренного движения до 15° (при работе в максимальном темпе). Разворот выполняется за счет сокращения косых мышц живота со стороны нерабочего борта и выведения вперед плечевого пояса толчковой руки. Нога со стороны рабочего борта, наращивая силу давления, создает опору для ускорения туловища и продвигает лодку. Тянущая рука движется вниз –вперед, полностью выпрямляясь в локтевом суставе, плечевой пояс вперед не смещается, сохраняя жесткость для выполнения гребка. Толчковая рука давлением вдоль стержня весла продвигает его вперед – вниз, кисть движется горизонтально на уровне глаз. Лопать весла в результате всех этих движений должна двигаться вперед – вниз по отношению и к поверхности воды, и к лодке. Субъективно для спортсмена гребок должен начинаться уже в этой фазе.

- **Для групп 7-9 лет**

- знакомятся с устройством лодки и весла, с правилами поведения на воде и при опрокидывании в воду;
- выполняют основное и исходное положение, изучают рабочую позу и хват весла;
- отрабатывают гребок на причале и учебном мостике;
- обучаются выносу лодки и посадке в нее, причаливанию и отчаливанию от плота.
- вырабатывают равновесие в лодке с применением поплавков и без;
- изучают основы управления байдаркой с помощью весла;
- выполняют имитационные упражнения движений гребца с гимнастической палкой или веслом, сидя верхом на скамейке.
- учатся ухаживать за инвентарём.

- **Для групп 10-17 лет**

- выполняют целостный гребок;
- учатся разделять части гребка (захват, проводка, вынос);
- отрабатывают технику гребли на учебном плоту;
- включают в работу ноги, разворачивают таз, скручивают туловище;
- вырабатывают чувства ритма и темпа гребли, прилагаемых усилий;
- обучаются причаливанию и отчаливанию от плота или берега;
- учатся сохранять равновесие, повороты и курс лодки при сбивающих факторах (ветер, дождь, волны);

Тактическая подготовка

В процессе тактической подготовки детей в возрасте от 7 до 17 лет решаются следующие задачи:

- изучение управления лодкой на дистанции;
- знакомство с понятием «равномерное прохождение дистанции»;
- умение распределять усилия на старте и финише.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей. В спортивно-оздоровительных группах (дети 7 – 17 лет) участвуют во внутри групповых, школьных и городских соревнованиях по личному желанию.

Самостоятельная подготовка

Самостоятельная работа – это планируемая работа занимающихся, выполняемая по заданию и при методическом руководстве и контроле тренера, но без его непосредственного участия. Она представляет одну из форм тренировочного процесса и является существенной его частью.

Существуют разные формы организации самостоятельной работы:

- выполняемая под контролем тренера на тренировочных занятиях, в то время как тренер организует их деятельность, оказывает методическую помощь,

индивидуальное консультирование и контроль (например, самостоятельная разминка, самостоятельное выполнение комбинаций и соединений, комплексов упражнений на гибкость и т. п.);

- выполняемая вне тренировочных занятий полностью самостоятельно в удобное для спортсмена время.

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

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

Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть тренировочного процесса. Понятие контроля включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

Педагогический контроль

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Врачебный контроль

Первичное медицинское обследование. Перед началом занятий, как правило, проводится первичное обследование, которое включает общий и спортивный анамнез, исследование физического развития, функциональные пробы. Диспансерное обследование обязательно включает в себя электрокардиографию, обследование терапевтом, невропатологом, гинекологом, хирургом, ларингологом, стоматологом. Обобщая результаты медицинского обследования, тренер совместно с врачом делают заключение о состоянии здоровья спортсмена, назначают, если это необходимо, лечение, определяют предел допустимых нагрузок.

Углубленное медицинское обследование (УМО). УМО проводится два раза в год. Делается это в конце подготовительного и соревновательного периодов. Используя УМО, оценивают состояние здоровья и физического развития, влияние тренировочной работы на организм спортсмена. Обнаружив отклонения в здоровье, вносят коррекцию в тренировочный процесс, назначают лечебные и восстановительные мероприятия непосредственно перед соревнованиями; могут проводиться дополнительные обследования.

Дополнительное медицинское обследования. Дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуально реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки. Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью. Контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнения рекомендаций медицинских работников.

Психологический контроль

Психологический контроль включает в себя три взаимосвязанных раздела:

- получение психодиагностических данных;
- их интерпретацию;
- практическое применение полученных данных.

Объектом психологического контроля и управления является готовность спортсмена к спортивно-соревновательной деятельности. Готовность спортсмена имеет сложную структуру, состоящую из множества взаимосвязанных психологических элементов.

Среди основных структурных компонентов готовности можно выделить:

- общую психологическую подготовленность к определенному виду спортивной деятельности;
- специальную психическую готовность к конкретным соревнованиям;
- непосредственную психическую готовность к спортивным действиям и операциям.

Следует отметить, что готовность спортсмена к переносимости психических нагрузок в процессе тренировок также является объектом комплексного психологического контроля.

В структуре этой готовности соответственно выделяются три компонента:

- общая психическая выносливость;
- актуальная психическая работоспособность;
- нервно-психическая свежесть.

Перечисленные структурные компоненты готовности обуславливают использование определенных комплексов, конкретных методов и средств психологического контроля и управления с учетом этапа подготовки спортсмена или экипажа лодки.

3.4 Инструкторская и судейская практика

В спортивно-оздоровительных группах инструкторская и судейская практика ведется на внутришкольных и внутригрупповых соревнованиях. К судейству дети привлекаются на добровольных началах, для них это занятие является почетным и ответственным делом.

4 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1 Виды контроля общей физической и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, сроки проведения контроля

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

В конце года на спортивно-оздоровительном этапе, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, занимающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий этап спортивной подготовки.

В течение года на спортивно-оздоровительном этапе, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой занимающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации. Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности для спортивно-оздоровительных групп (7-9 лет).

№ п/п	Контрольные испытания	Мальчики	Девочки
Выносливость	Бег 1км	Без учёта времени	
	Плавание 25 м	Без учёта времени	
Быстрота	Бег 30м	Индивидуальный прирост показателей	
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места	Индивидуальный прирост показателей	
	Прыжки на скакалке за 1 мин.	Индивидуальный прирост показателей	
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание туловища на мате за 1 мин.	Индивидуальный прирост показателей	
	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа за 1 мин.	Индивидуальный прирост показателей	
Сила	Подтягивание на высокой перекладине	Индивидуальный прирост показателей	
Специальная подготовка	Гребля на байдарке	Умение держать равновесие в байдарке с поплавами и без.	

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности для спортивно-оздоровительных групп (10-17лет)

№ п/п	Контрольные испытания	Мальчики	Девочки
Выносливость	Бег 1км	Без учёта времени	
	Плавание 50 м (кроль на груди)	Без учёта времени	
Быстрота	Бег 60м	Индивидуальный прирост показателей	
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места	Индивидуальный прирост показателей	
	Прыжки на скакалке за 1 мин.	Индивидуальный прирост показателей	
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание туловища на мате за 1 мин.	Индивидуальный прирост показателей	
	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа за 1 мин.	Индивидуальный прирост показателей	
Сила	Подтягивание на высокой перекладине	Индивидуальный прирост показателей	
Специальная подготовка	Гребля на байдарке	Уверенное прохождение дистанции 2000 м без поворота	

4.2 Требования к результатам освоения программы

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе (дети 7-9 лет).

- Динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств и способностей;
- Формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- Знание правил техники безопасности, основ гигиены, правил хранения инвентаря и ухода за ним;
- Освоение комплексов физических упражнений;
- Овладение основами техники гребли на байдарках на суше и воде.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе (дети 10-17 лет)

- Динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
 - Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание;
 - Овладение основами техники гребли на байдарке на воде;
 - Знание правил техники безопасности, основ гигиены, правил соревнований, терминологии, истории вида спорта;
 - Выполнение контрольно-переводных требований;
 - Приобретение соревновательного опыта;
- Занимающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к судейской практике и участию в соревнованиях по личному желанию.

4.3 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технико-тактической подготовки занимающихся 7- 17 лет

Строевые упражнения:

- построение в круг, парами, колонну и шеренгу с учетом роста;
- строевая стойка, строевые приемы «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»;

- повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком;
- размыкание и смыкание в строю на вытянутые руки;
- расчет по порядку, на первый – второй (третий);
- передвижение в колонне по одному, диагонали, противходом, змейкой, шеренгой с одной стороны площадки на другую;
- перестроение звеньями по распоряжению, в колонну по два (три) поворотом в движении, из одной шеренги в две.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

- поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, стороны;
- сгибание и разгибание, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах;
- маховые и рывковые движения рук;
- сгибание – разгибание рук стоя в упоре на коленях, в упоре лежа, в упоре лежа сзади;
- наклоны, повороты, круговые движения головы, туловища;
- поднимание и опускание туловища из положений лежа (на спине, на животе);
- сгибание и разгибание туловища в упоре лежа, в упоре стоя на коленях;
- повторные пружинящие наклоны, повороты туловища;
- поднимание и опускание, сгибание и разгибание;
- махи ногами из различных исходных положений;
- полуприседы, приседы;
- выпады;
- сгибания–разгибания, круговые движения стоп из различных исходных положений;

Прикладные упражнения:

- *ходьба*: в колонне со сменой ведущего, темпа, направления; в разных направлениях; на носках; на пятках; с разным положением рук, со сменой положения рук; на наружной стороне стопы; мелким и широким шагом; скрестным шагом; в полуприседе; в приседе; выпадами; спиной вперед; с преодолением препятствий; в разных построениях; в чередовании с другими движениями;

- *бег*: с ловлей и увертыванием; с ускорением и замедлением темпа; со сменой ведущего; на носках; широким и мелким шагом; по узкой дорожке между линиями; челночный бег; с выполнением заданий; в сочетании с другими движениями; сгибая ноги вперед; сгибая ноги назад; поднимая вперед прямые ноги; с преодолением препятствий; с заданиями на равновесие; в сочетании с другими движениями (ведением мяча); прыжками; широким шагом через препятствия высотой 10 – 15 см; в быстром темпе на дистанциях 10, 20, 30 м; в среднем и медленном темпе; фартлек; кроссовый бег;
- *прыжки*: на месте; с продвижением вперед; ноги врозь – вместе, одна вперед – другая назад; с ноги на ногу; в длину с места; из круга в круг; боком с продвижением на 3 – 5 м; вперед– назад; на одной ноге на месте и с продвижением; смещая ноги вправо – влево; из приседа; на гимнастической скамейке на месте и с продвижением; с продвижением вперед с зажатым между ног предметом; через линию на одной ноге вперед – назад, вправо – влево; с поворотом на 180 – 360°;
- *метания*: метания мяча легкого и тяжёлого, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из различных исходных положений.

Упражнения на развитие координационных способностей:

- общеразвивающие упражнения, состоящие из четырех – восьми частей, в том числе комбинированные, последовательные, поочередные, разноименные; в парах, тройках, кругу, колонне или шеренге, взявшись за руки, положив руки на пояс или плечи друг другу;
- упражнения из необычных исходных положений (прыжок в длину с места спиной вперед и др.);
- челночный бег: 3 × 10 м, 4 × 9 м, 5 × 6 м;
- упражнения на быстроту реагирования;
- подвижные игры с быстрой сменой игровой ситуации, спортивные игры, комбинированные эстафеты;
- упражнения на развитие способности к равновесию: на уменьшенной или повышенной опоре, с быстрой сменой позы, с ограничением зрительного анализатора, с раздражением вестибулярного анализатора;
- элементы акробатики (кувырки, перекаты и др.);
- комбинированные упражнения в преодолении препятствий.

Упражнения на развитие скоростных способностей:

- подвижные игры, эстафеты с бегом; простые по структуре общеразвивающие упражнения, выполняемые в быстром темпе (упражнения на развитие частоты движений);
- упражнения на быстроту реагирования (быстрая смена направления, положения тела, способа передвижения);
- бег в максимальном темпе на дистанциях 10, 20, 30, 60, 100 м (с учетом возраста).

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:

- прыжки в длину и в высоту с места и с разбега;
- различные многоскоки (тройной, пятерной прыжок);
- прыжки со скакалкой;
- рывок штанги малого веса 10-15 раз на время.

Упражнения на развитие силовых способностей:

- общеразвивающие упражнения с отягощением веса собственного тела (для мышц шеи, плечевого и тазового пояса, нижних конечностей, спины, брюшного пресса), отягощениями (гантелями, утяжелителями, медболами), сопротивлением партнера (в парах, тройках) и снарядов (резина, эспандер), динамического и статического характера;
- упражнения в перешагивании, ползании, лазании, преодолении препятствий;
- комплексы круговой тренировки;
- рывок штанги;
- жим штанги;
- взятие на грудь штанги;
- приседание со штангой;
- подтягивание в висе на перекладине;
- сгибание – разгибание рук в упоре лежа;
- в силовых упражнениях воспроизводятся технические элементы гребка с акцентированной мобилизацией мышечных групп;
- упражнения на тренажерах с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.

Упражнения на развитие выносливости:

- подвижные и спортивные игры;
- комплексы круговой тренировки.
- серия беговых упражнений, например: обычный 30 с – спиной вперед 30 с – сгибая ноги вперед 15 с – сгибая ноги назад 15 с – «змейкой» 30 с – скрестный правым боком 15 с – скрестный левым боком 15 с* 3-5 серий;
- бег в медленном и среднем темпе, кроссовый бег;
- упражнения дыхательной гимнастики;
- продолжительная ходьба (терренкур, пешие походы).
- плавание на средние и длинные дистанции.
- езда на велосипеде (по шоссе и кросс) и др.
- передвижение на лыжах по пересеченной местности

Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности.

Упражнения на развитие гибкости:

- упражнения суставной гимнастики – общеразвивающие упражнения (ОРУ), основанные на различных сгибаниях, разгибаниях, наклонах, поворотах, круговых движениях, выполняемые в невысоком темпе с постепенным увеличением амплитуды;
- упражнения на растягивание: наклоны вперед из различных исходных положений (стоя ноги врозь, вместе, в седее барьериста и др.), выпады, махи ногами из разных исходных положений и др.

Все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, лучше их выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Особое внимание развитию гибкости следует уделять в подростковом возрасте, примерно с 11 до 14 летнего возраста, она в это время развивается легче всего.

Специальная физическая подготовка

Для развития специальных мышечных групп гребца применяются следующие упражнения:

- а) направленные на развитие мышц – ротаторов туловища (в основном, косой мышцы живота):
- тяга гири (диска, гантели) из наклона с выпрямлением туловища;

- имитация гребли на байдарке с блином от штанги в руках (для байдарочников);
- из положения лежа на спине ноги вперед, врозь, руки в стороны – опускание прямых ног в стороны;
- из положения виса на наклонной доске (40°), руки за головой или с отягощением у одного плеча - сгибания туловища со скручиванием к противоположной ноге до касания ее локтем;
- 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 тренажеру под углом 20-30°, рукоятка в согнутой руке у плеча – тяга вперед за счет разворота туловища не разгибая руки;

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

- тяга штанги;
- из положения виса на перекладине узким хватом подтягивание, прогибаясь в пояснице, до касания грудными мышцами кистей рук;
- из положения виса на перекладине широким хватом подтягивание до касания шей перекладины; из положения стоя в наклоне слегка согнув ноги, упираясь одной ногой в колено;
- тяга второй рукой гири вдоль бедра до тазобедренного сустава (вниз опускать на вытянутую руку);
- из положения стоя в наклоне, лицом к тренажеру – тяга двумя руками, согнутыми в локтях (не опуская груз на опору);
- из положения сидя лицом к тренажеру, с упором ног, наклон вперед – тяга двумя согнутыми в локтях руками, разгибая туловище (не опуская груз на опору).

в) направленные на развитие мышц-сгибателей туловища (прямой мышцы живота):

- подъем переворотом на перекладине;
- в висе на гимнастической стенке подъем ног до касания рук;
- сгибание туловища в висе на доске с уклоном 40°;
- удержание угла в висе на перекладине;

г) направленные на развитие мышц, выполняющих толчковое движение гребка (грудные мышцы, передний пучок дельтовидной мышцы, трехглавая мышца и т. д.):

- жим штанги лежа;
- сгибание – разгибание рук в упоре лежа;
- из положения лежа на скамье руки с грузом разведены в стороны и согнуты в локтях – сведение рук;

- из положения стоя с отягощением в одной руке – подъем груза в сторону противоположного плеча;
- из положения лежа на скамье на спине, руки удерживают гирю за головой ниже уровня скамьи – тяга гири по дуге до груди, не выпрямляя руки в локтях (спину не отрывать от скамьи).

Упражнения на воде:

- гребля в со сменой темпа, ритма, усилий;
- работа на тренажерах сериями со сменой темпа, ритма, усилий;
- гребля в лодке непрерывная с равномерной и переменной скоростью, со сменой темпа, ритма, усилий;
- гребля в лодке с отягощениями на различных усилиях; повторная и интервальная гребля на отрезках.

5 ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Гребля на байдарках и каноэ относится к спортивным дисциплинам с повышенным риском для жизни и здоровья. При организации и ведении тренировочного процесса по гребле необходимо выполнять комплекс мер, направленный на его безопасное ведение. Обеспечение безопасности при проведении тренировочного процесса в организации, осуществляющей спортивную подготовку, является одной из главных задач.

Обеспечение безопасности при проведении тренировочного процесса делится на несколько групп.

Первая – организационно-методические меры, являющиеся общими правилами соблюдения безопасности для всех видов спорта. Это безопасности во время поездок, на транспорте, санитарно-гигиенические требования (бассейн, спортзал, тренажерный зал). В обязанности тренера входит: подпись акта о приемке спортивного сооружения в начале учебного года, получение инструктажа о работе в спортивном сооружении и инструктажа обучающихся о правилах поведения тренировочных занятий и во время проезда на тренировку и обратно.

Вторая – безопасность во время проведения тренировочных мероприятий. В обязанности тренера входит: инструктаж о правилах поведения занимающихся на транспорте во время переезда, инструктаж о правилах поведения в местах проживания (в зависимости от условий: лагерь, гостинца, частный сектор и пр.) и др.

Третья – безопасность при проведении тренировочных занятий на воде: инструктаж занимающихся о действиях в зависимости от конкретной ситуации (бассейн, канал и др.).

Обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий по гребле в закрытых помещениях и искусственных бассейнах, так же как и по другим видам спорта, должно удовлетворять ряду требований:

- *нормативно-техническим*: наличие акта приемки спортивного сооружения (зала, бассейна и др.) на готовность к новому учебному году, подписанного, в том числе, и тренером; прохождение инструктажа по безопасности ведения тренировочных занятий тренерским составом; проведение тренерами инструктажа по безопасности с занимающимися (во время нахождения на тренировочных занятиях, во время соревнований и др.); соответствие лодок, снаряжения и оборудования определенным стандартам и другой необходимой документации;

- *санитарным*: наличие в спортивном сооружении медицинского кабинета или пункта; соответствие температуры воздуха и воды в спортивном сооружении определенным нормам; использование соответствующих отделочных материалов внутри помещения и др.

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

– Занятия на воде организуются и проводятся при наличии у тренера работающей мотолодки (катера с мотором).

– Гребцы и тренеры должны быть обеспечены спасательными средствами.

– Запрещается допускать к занятиям лиц не умеющих плавать.

– Запрещается проводить занятия в запрещенных местах и при неблагоприятных метеорологических условиях, на неподготовленном или непригодном к эксплуатации инвентаре.

– Соблюдать при проведении занятий правила поведения на воде.

– Не переводить в группу второго года обучения детей, не сдавших норматив по плаванию.

– Запрещается проведение занятий на воде без прохождения инструктажей по технике безопасности

Спортсмены:

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

индивидуальном листе по технике безопасности.

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

– На месте проведения тренировок по гребле на байдарках и каноэ должна быть обеспечена полная безопасность спортсменов, тренеров.

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

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

– Выход на воду осуществляется только с разрешения тренеры группы.

– Движение гребцов по акватории водоема осуществляется только в группах не менее 2-х человек (за исключением случаев, когда тренером дано задание выполнять упражнение по одному)

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

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

Тренеры-преподаватели:

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

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

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

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

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

- в) Отсутствия у судоводителя документа на право пользования судном (при отсутствии на борту собственника судна или судовладельца);
- г) Обнаружения на судне неисправностей, с которыми запрещено его пользование;
- д) Отсутствия на судне указанных в судовом билете спасательных, противопожарных и водоотливных средств;
- е) Нарушения норм пассажироместимости и грузоподъемности;
- ж) Размещения пассажиров (грузов), вызывающего опасный крен или дифферент;
- з) Наличия на судне взрывоопасных и огнеопасных грузов или если их перевозка осуществляется совместно с пассажирами;
- и) Если прогнозируемая и фактическая гидрометеобстановка на водоеме опасна для плавания судна данного типа;
- к) Нахождения судоводителя в состоянии опьянения.

Маломерные суда, прибывшие на базу в неисправном или аварийном состоянии, осматриваются с последующей краткой записью и о техническом состоянии в журнале выхода (прихода) судов.

Требования к технике безопасности во время занятий:

Тренер-преподаватель должен:

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

Спортсмен должен:

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

Требования к технике безопасности в различных ситуациях

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

Требования к технике безопасности по окончании занятий:

Спортсмен должен:

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

5 СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1 Вайнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
- 2 Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: ФиС, 1989. - 96 с.
- 3 Виленская Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста, 2009
- 4 Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. М. Просвещение, 1983
- 5 Коротков И.М. «Подвижные игры для детей», Москва, «Советская Россия», 1987
- 6 Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: Москва, 1998. – 272 с.
- 7 Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М. «Просвещение»,2007.
- 8 Н.И. Мясникова, А.Н.Савчук. Общеразвивающие и специальные физические упражнения для развития двигательных способностей. Красноярск РИО КГПУ, 2004.
- 9 О.Е. Громова. Спортивные игры для детей. М.: ТЦ Сфера. 2002.
- 10 Плеханова Ю. А. Гребля на байдарках и каноэ: Энциклопедический справочник. - М.: ФиС, 2014.
- 11 Под ред. В.И. Ляха Г. А., Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе. Физическая культура 1-11 классы. Волгоград 2010г.
- 12 Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ. Гребля на байдарке и каноэ. Составители: В.Ф.Каверин. М.2004г.В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. Подвижные игры. М., 1977.
- 13 Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки. М. “Просвещение” 1977.
- 14 Теория и методика физического воспитания и спорта. Ж.К.Холодов,
- 15 Фарбер Д.И., Корниенко И.А., Сонькин В.Д. Физиология школьника. М.
- 16 Физическое воспитание учащихся 1 - 11 классов с направленным развитием двигательных способностей.//Физическая культура в школе. М.:Школа-Пресс,1994 N: 1- 3.
- 17 Филин В.Б. Вопросы юношеского спорта. Изд. «Физкультура и спорт» М.1987г.
- 18 Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980. “Просвещение” 1990.
- 19 Н.В. Чертов, О.В. Чертов Физическая подготовка в гребле на байдарках и каноэ: учебное пособие Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2021. – 124 с.