

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД АРХАНГЕЛЬСК»  
«СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
ИМЕНИ СОКОЛОВА ЛЬВА КОНСТАНТИНОВИЧА»  
(МБУ ССШОР ИМ. СОКОЛОВА Л.К.)

Рассмотрена и согласована  
на заседании Тренерского совета  
МБУ ССШОР им. Соколова Л.К.  
Протокол № 2 от 30.12.2019



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ССШОР  
им. Соколова Л.К.  
А.А. Пуминов

20 19 г.

# ПРОГРАММА

## спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»

### этап начальной подготовки

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 апреля 2018 г. № 347)*

Срок реализации программы 3 года

Авторы-разработчики:  
Парухина Татьяна Сергеевна  
*(заместитель директора по спортивной работе)*  
МБУ ССШОР им. Соколова Л.К.)  
Шаткова Анна Николаевна  
*(инструктор-методист)*  
МБУ ССШОР им. Соколова Л.К.)

Архангельск  
2019 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
1.1	Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.....	6
1.2	Специфика организации тренировочного процесса.....	8
1.3	Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)..	10
2	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	13
2.1	Продолжительность начального этапа спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на начальный этап спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на начальном этапе спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом».....	13
2.2	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на начальном этапе спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом».....	13
2.3	Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «гребной слалом».....	14
2.4	Режимы тренировочной работы.....	16
2.5	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	17
2.6	Предельные тренировочные нагрузки.....	21
2.7	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	22
2.8	Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	24
2.9	Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	25
3	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	37
3.1	Рекомендации по проведению тренировочных занятий.....	37
3.2	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.....	46
3.3	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	48
3.4	Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	50
3.5	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	50
3.6	Планы проведения тренировочных занятий на начальном этапе спортивной подготовки с делением на периоды подготовки.....	54
3.7	Рекомендации по организации психологической подготовки.....	61
3.8	Планы применения восстановительных средств.....	64

3.9	Планы антидопинговых мероприятий.....	65
3.10	Планы инструкторской и судейской практики.....	66
4	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	67
4.1	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на начальном этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «гребной слалом».....	67
4.2	Требования к результатам реализации Программы на начальном этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.....	69
4.3	Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы на начальном этапе спортивной подготовки, сроки проведения контроля.....	70
4.4	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....	72
5	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	76
5.1	Список литературных источников.....	76
5.2	Перечень аудиовизуальных средств.....	78
5.3	Список Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку....	78
6	ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	79

## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом» (далее – Программа) для Муниципального бюджетного учреждения муниципального образования «Город Архангельск» «Специализированная спортивная школа олимпийского резерва имени Соколова Льва Константиновича» (далее – МБУ ССШОР им. Соколова Л.К.) разработана в соответствии с:

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

- приказами Министерства спорта Российской Федерации:

- от 16 апреля 2018 года № 347 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом» (зарегистрирован в Минюсте России 04 мая 2018 года № 50975);

- от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (зарегистрирован в Минюсте России 05 апреля 2016 года № 41679);

- Единой всероссийской спортивной классификацией.

Данная Программа является основным документом, регламентирующим организацию тренировочного процесса по виду спорта «гребной слалом» в МБУ ССШОР им. Соколова Л.К., определяющим основные направления и условия спортивной подготовки на каждом её этапе.

Основной целью Программы является организация спортивной подготовки спортсменов, создание научно-методических, организационных, материальных, социальных и иных необходимых условий для эффективной подготовки резерва и основного состава команд Архангельской области и Российской Федерации к официальным всероссийским и международным соревнованиям.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по гребному слалому;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- получение спортсменами знаний в области гребного слалома, освоение правил вида спорта, изучение истории гребного слалома, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд области и страны;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по гребному слалому.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва, данные научных исследований по теории и методике юношеского спорта, практические рекомендации спортивной медицины, возрастной физиологии и психологии, теории и методики спортивной тренировки, педагогики, биохимии и биоэнергетического обеспечения двигательной деятельности.

Программа спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом» разработана, исходя из следующих принципов:

- *принцип комплексности* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- *принцип преемственности* – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, обеспечивает в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- *принцип вариативности* – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа включает нормативную и методическую части, систему контроля и зачетные требования, информационное обеспечение, рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки спортсменов в МБУ ССШОР им. Соколова Л.К.

### **1.1 Характеристика вида спорта и его отличительные особенности**

Гребной слалом – олимпийский вид спорта, предусматривающий прохождение на лодке участков горной реки или бурной воды с естественными и искусственными препятствиями на время.

Слалом на бурной воде – олимпийский вид спорта, заключающийся в скоростном прохождении трассы – серии ворот, установленных в потоке бурной воды, которые спортсмен преодолевает на время.

Гребной слалом – это технический (сложно-координационный) вид спорта, подготовка в котором очень сильно зависит от многих условий: индивидуальной обучаемости спортсменов; качества спортивного инвентаря; возможности круглогодичной тренировки в естественных условиях (гребной канал) и так далее.

Гребной слалом – это мастерство, умение бороться с водной стихией и с самим собой, со своими страхами и переживаниями, это воспитание личных качеств спортсмена, умеющего правильно вести себя в экстремальных ситуациях – это спорт, воспитывающий мужество.

Не смотря на относительную молодость (первые официальные соревнования были проведены в Швейцарии в 1932 году), на сегодняшний день гребной слалом – один из самых зрелищных и всемирно любимых видов спорта, включенных программу летних Олимпийских Игр. Любовь публики слалом заслужил в первую очередь за свою красоту. Благодаря выверенным до миллиметра гребкам, рассчитанным до градуса наклонам лодки и туловища, спортсмен с ошеломляющей скоростью вырисовывает нужный узор в мощном стремительном потоке. За изысканную красоту, эстетичность и сложность техники гребной слалом иногда сравнивают с балетом.

Выделяют 5 классов, в которых могут выступать спортсмены:

- К-1М (каyak-одиночка) мужчины

- К-1Ж (каяк-одиночка) женщины
- С-1 (каное-одиночка) мужчины
- С-2 (каное-двойка) мужчины
- С-1 (каное-одиночка) женщины – включены в программу Чемпионатов мира с 2010 года.

В каждом классе также проводятся командные гонки. Команда состоит из 3 экипажей.

На Олимпийских играх проводятся только личные заезды в 4 классах лодок.

Отличие каяка от каное: при гребле в каяке гребец использует весло с 2 лопастями, в то время как весло для каное – с 1 лопастью. Различается так же посадка гребцов: в каяке человек сидит, на большом сидении внутри лодки, а в каное – стоит на коленях в специальных упорах.

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.

Различают соревнования личные и командные во всех четырех категориях. В командной гонке участвуют три лодки, которые стартуют одновременно и проходят дистанцию друг за другом. Время старта берется по первой лодке, время финиша – по последней, штраф всех участников команды суммируется.

### *Из истории гребного слалома*

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

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

## **1.2 Специфика организации тренировочного процесса**

Обучение юных спортсменов и совершенствование спортивного мастерства опытных спортсменов предполагает проведение 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, тренировочные сборы в зимний период на бурной воде.

Тренировочный процесс по гребному слалому ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, из которых 44 недели тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно 8 недель (в период отпуска тренера) в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам работы в период активного отдыха.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется МБУ ССШОР им. Соколова Л.К., как организацией осуществляющей спортивную подготовку.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации. По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации Программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации. Результатом сдачи нормативов

промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

### **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 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, тренировочные 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 ССШОР является сложным процессом, рассчитанным на 7 лет работы, и предусматривает определенные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку по виду спорта «гребной слалом» в соответствии с этапами подготовки. Этапы подготовки 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 спортсменов.

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

Срок обучения по программе – **3 года**. Начало учебного года – **1 января**.

Организация занятий по Программе осуществляется на этапе начальной подготовки 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.

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 соотношение различных видов подготовки меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства спортсменов.

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 тренировки 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.

## 2 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

**2.1 Продолжительность начального этапа подготовки, возраст лиц для зачисления на начальный этап спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах начальном этапе спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»** представлены в таблице 1 в соответствии с настоящим ФССП:

*Таблица 1*

**Продолжительность начального этапа спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на начальный этап спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на начальном этапе спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»**

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	6-8

Перевод по годам обучения на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

**2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на начальном этапе спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»** (приложение № 2 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»)

*Таблица 2*

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на начальном этапе спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»**

Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка (%)	60-65	52-57
Специальная физическая подготовка (%)	15-20	15-20

Техническая подготовка (%)	20-25	22-27
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	3-4
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	2-3

### 2.3 Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «гребной слалом»

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «гребной слалом» представлены в таблице 3 (*приложение № 3 к настоящему ФССП*).

Таблица 3

**Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности  
по виду спорта «гребной слалом»**

Виды спортивных соревнований	Этап и периоды спортивной подготовки, количество соревнований	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	1-2	2-4
Отборочные	-	1-2
Основные	-	-

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «гребной слалом»;
- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «гребной слалом»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительно соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица ее осуществляющие направляются организацией, реализующей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

## 2.4 Режим тренировочной работы

В основу комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся на следующий год и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов. В таблице 4 представлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (*приложение № 9 к настоящему ФССП*).

Таблица 4

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	8
Количество тренировок в неделю	3	4
Общее количество часов в год	312	416
Общее количество тренировок в год	156	208

Основными формами тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, просмотра соревнований), занятия в условиях тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп могут участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка – это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств



общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Содержание тренировочного процесса определяется Тренерским советом в соответствии с Программой, определяющей объем тренировочной работы и требования к уровню подготовленности спортсмена.

Ответственность за создание условий тренировки несут должностные лица. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера с учетом занятий в образовательных организациях и других учреждениях, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

## **2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

### ***Понятие о биологическом и паспортном возрасте***

Большая часть многолетней спортивной подготовки по гребному слалому приходится на пубертатный период развития, в который в целом охватывает диапазон от 8 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психологической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы: пубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

Пубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма.

Для собственно пубертатного периода характерно нарастание активности половых желез и совершенствование деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет с пиком прироста длины тела в 11-12 лет, а у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным.

В постпубертатный период происходит завершение естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В период этой фазы организм достигает полной физической зрелости.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего (ретардированный) тип.

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития не гарантирует ее раннего окончания.

### ***Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств***

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно – они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности гребцов-слаломистов для девочек и мальчиков от 7 до 17 лет представлены в таблице 5.

*Таблица 5*

### **Благоприятные периоды развития двигательных качеств детей от 7 до 17 лет**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						

Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

### ***Медицинские требования.***

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по гребному слалому, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

### ***Возрастные требования.***

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки. Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по гребному слалому и указанных в таблице 1 настоящей Программы. Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию. Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

### ***Психофизические требования.***

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение

перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице 6.

*Таблица 6*

### **Психофизические состояния спортсменов**

Спортивная деятельность	Состояние
Тренировочная	тревожность, неуверенность
Предсоревновательная	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
Соревновательная	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
Послесоревновательная	фрустрация, воодушевление, радость

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

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

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

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

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях

музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

## **2.6 Предельные тренировочные нагрузки**

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в гребном слаломе от юного возраста до взрослых спортсменов является преобладание предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это

осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице 4 настоящей Программы представлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по гребному слалому на разных этапах спортивной подготовки.

## **2.7 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

В соответствии требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом» организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение №11 к настоящему ФССП);
- спортивной экипировкой (приложение №12 к настоящему ФССП);
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки указаны и обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблицах 7 и 8.

*Таблица 7*

### **Оборудование и инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Байдарка-одиночка слаломная	штук	10
2	Весло слаломное (для байдарка-одиночки)	штук	20
3	Весло слаломное (для каноэ-двойки)	штук	40
4	Весло слаломное (для каноэ-одиночки)	штук	20

5	Гидрокостюмы	штук	30
6	Жилет спасательный	штук	30
7	Каное-двойка слаломная	штук	5
8	Каное-одиночка слаломная	штук	10
9	Козлы (для укладки байдарок и каное)	штук	30
10	Круг спасательный	штук	5
11	Секундомер	штук	6
12	Спасательный трос	метр	200
13	Трос металлический (для оборудования дистанции)	метр	2000
14	Фартук (для каное)	штук	30
15	Фартук (для байдарки)	штук	20
16	Шест бело-зеленый (для оборудования дистанции)	штук	100
17	Шест бело-красный (для оборудования дистанции)	штук	30
18	Шест зеленый (для оборудования дистанции)	штук	50
19	Шлем слаломный	штук	30
20	Шнур капроновый (для оборудования дистанции)	метр	2000
21	Электромегафон	штук	6

Требования к обеспечению спортивной экипировкой представлены в таблице 8.

Таблица 8

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки	
				Этап начальной подготовки	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Велосипедные трусы	штук	на занимающегося	не предусмотрено	-
2	Комбинезон гребной летний	штук	на занимающегося	не предусмотрено	-
3	Комбинезон гребной утепленный	штук	на занимающегося	не предусмотрено	-
4	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	не предусмотрено	-
5	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	не предусмотрено	-
6	Термобелье спортивное	комплект	на занимающегося	не предусмотрено	-
7	Футболка	штук	на занимающегося	не предусмотрено	-

## 2.8 Объем индивидуальной спортивной подготовки

Для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочной работы. Он составляется на год, период, месяц и т.д. Упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможность организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на учебе и др.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учет нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- объем и интенсивность нагрузки;
- количество и характер упражнений;
- очередность выполнения упражнений;
- нагрузка в каждом упражнении;
- длительность и темп выполнения упражнений;
- количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:
  - нагрузка в предыдущих занятиях;
  - степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т.е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов на каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.



## 2.9 Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

### *Структура годовых и многолетних циклов*

Принцип круглогодичного тренировочного процесса является одним из определяющих условий для достижения эффективности занятий и высоких спортивных результатов. Круглогодичность подготовки означает, что при различных вариантах планирования спортсмен ведет регулярную тренировку в течение 12 месяцев, выделяя из них несколько дней или недель для восстановления и отдыха.

Для эффективного планирования круглогодичной тренировки используется периодизация, т.е. деление на циклы, периоды, этапы. Их соотношение и продолжительность обусловлены следующими факторами: необходимостью участвовать в определенных соревнованиях, согласно Календарному плану, спецификой гребного слалома, уровнем подготовленности спортсмена, особенностью развития его спортивной формы.

Тренировочный год гребца-слаломиста представляет совокупность трех тесно связанных между собой периодов: подготовительный, соревновательный и переходный. В свою очередь подготовительный и соревновательный периоды подразделяются на два этапа.

Основными задачами подготовительного периода являются:

- укрепление здоровья занимающихся;
- совершенствование общей и специальной физической подготовленности;
- изучение и совершенствование отдельных элементов техники гребного слалома.

Подготовительный период строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Подготовительный период принято делить на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный.

Задачи общеподготовительного этапа – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных

систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств.

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Большое внимание уделяется соревновательной технике.

В соревновательный период решаются следующие задачи:

- совершенствование техники и тактики;
- дальнейшее совершенствование физической и психологической подготовленности;
- повышение спортивной работоспособности и на этой базе достижение высоких и стабильных результатов в соревнованиях;
- достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. На данном этапе не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, а лишь поддерживать их уровень, что, естественно, не требует большого объема интенсивной работы.

Соревновательный период разделяется на два этапа – предварительный и специальной подготовки. Их различие определяется направленностью тренировки на преимущественное решение тех или иных задач, величиной и характером нагрузки. Продолжительность этапов зависит от подготовленности гребца-слаломиста, длительности зимы и календаря соревнований.

Переходный подразделяется также на два этапа – этап снижения нагрузки и этап активного отдыха. Задача переходного периода – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок данного макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности к началу очередного макроцикла. Особое внимание уделяется физическому и особенно психическому восстановлению.

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых

обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годовых циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годового цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годовом цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годового цикла – структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годового цикла тренировки, – это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки – типа годового или полугодового.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как

по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

- а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;
- б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годовом или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

- 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- 2) уровень развития спортивной формы;
- 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй – позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годовом цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый – говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годовом цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими

изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые, в конечном счете, обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный – фазе ее стабилизации, а переходный – фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода – создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка – повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к

организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

### ***Типы и структура мезоциклов***

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под этап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;

- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из: 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть



смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательные мезоциклы – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача – восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Варианты структуры подготовительного периода.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках

этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- 2) вида спорта;
- 3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- 4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе – базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла – постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача – восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию

техничко-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача – подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

#### *Соревновательный период.*

Основная цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При

большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более 1), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

#### *Переходный период.*

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

## **3 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Основными формами тренировочного процесса являются групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, участие в соревнованиях, тренировочные сборы, инструкторская и судейская практика.

По направленности выделяют следующие формы занятий:

- учебные занятия: обучение технике гребли, обучение теории гребного слалома;
- тренировочные занятия: развитие физических качеств и функциональных возможностей спортсменов, совершенствование общефизической и специальной физической подготовленности, технико-тактического мастерства;
- контрольные тренировочные занятия: контроль эффективности процесса подготовки в гребном слаломе. Прием контрольных нормативов.

Кроме тренировочных занятий спортсмены проводят самостоятельные занятия по заданию тренера и ежедневно выполняют утреннюю разминку. Режим тренировочной работы определяется количеством тренировочных часов в неделю.

Перевод на следующий этап спортивной подготовки обуславливается уровнем спортивного мастерства, выполнением предусмотренного Программой объема тренировочных нагрузок, выполнением контрольных нормативов и состоянием здоровья спортсменов.

Тренировочные группы формируются с учетом пола, возраста и степени требований спортивной подготовки. Занятия проводятся групповым методом, а так же индивидуально.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора методов, оптимальной дозировки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В силу специфики гребного слалома организация тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в подготовке гребцов.

#### ***Физическая подготовка***

Физическая подготовка является основой спортивной тренировки. Она представляет собой целенаправленный процесс формирования физических качеств у

гребцов-слаломистов, к которым относятся: сила, выносливость, гибкость, ловкость, скоростные и другие способности.

Физическая подготовка разделяется на общую физическую подготовку, направленную на разностороннее развитие физических качеств и специальную физическую подготовку, направленную на развитие физических способностей, отвечающих специфике гребного слалома.

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

*Упражнения для развития гибкости:*

- кувырки, вперед, назад, длинные, боковые, в парах, через препятствия;
- перевороты вперед, боком;
- стойки на лопатках, руках;
- мосты, шпагаты;
- упражнения на растягивание в паре с партнёром, на гимнастической стенке, скамье, с гимнастической палкой.

*Силовые упражнения:*

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

*Упражнения для развития быстроты:*

- бег с ходу;
- бег под уклон;
- «челночный» бег;
- повторный бег на отрезках от 20-30 до 60 м;

- бег за лидером;
- бег с низкого старта без команды;
- бег с низкого старта под команду;
- страты из различных и.п.;
- упражнения ОФП на скорость с фиксацией времени;
- эстафеты, спортивные и подвижные игры.

*Упражнения для развития ловкости:*

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

*Упражнения для развития выносливости:*

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

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.

Главным фактором достижения высоких спортивных результатов в гребном слаломе является: способность сохранять высокий уровень психических процессов в условиях нарастающего 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.*

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.

Занятия по общей физической подготовке ведутся в спортивных и тренажерных залах. В теплое время года – на открытом воздухе и водных акваториях.

### ***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.

*Целью технической подготовки на этапе начальной подготовки:* 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**

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 связка 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 шей перекладины;

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

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

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

3) направленные на развитие мышц – сгибателей туловища (прямой мышцы живота):

-подъём переворотом на перекладине;

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

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

4) направленные на развитие мышц, выполняющих толчковое движение гребка:

-разгибание рук в упоре лёжа;

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

Процесс обучения можно распределить по этапам:

I этап – 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.

### **3.2 Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований**

#### ***Общие требования безопасности***

1. К занятиям по гребному слалому допускаются спортсмены, умеющие плавать, прошедшие медицинский осмотр, инструктаж по технике безопасности.
2. При проведении занятий по гребному слалому спортсмены 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 занимающихся 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 к технике 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.
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 к технике безопасности во время занятий***

1. Выходить на воду только с разрешения тренера.
2. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера, строго придерживаться маршрута, указанного тренером, 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. Спортсменам запрещается выход на воду в темное время суток. К моменту наступления темноты все спортсмены обязаны вернуться на базу.

### ***Требования к технике безопасности в чрезвычайных ситуациях***

1. При недомогании, плохом самочувствии, получении травмы немедленно сообщить тренеру.
2. При проявлении природных катаклизмов (шквалистый ветер, гроза и т.д.) без паники и суеты по команде тренера покинуть водную акваторию и вернуться на гребную базу.

### ***Требования к технике безопасности по окончании занятий***

1. По окончании тренировки не оставлять лодку на плоту и не передавать её другому гребцу без разрешения тренера. 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 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в примерном тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, из которых 44 недели тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку, и дополнительно 8 недель (в период отпуска тренера) в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам работы в период активного отдыха в таблице 9.



Таблица 9

**ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
(из расчета на 52 недели)

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			
		До года		Свыше одного года	
		час.	%	час.	%
1	Общая физическая подготовка	150	48	171	41
2	Специальная физическая подготовка	46	15	66	16
3	Техническая подготовка	62	20	95	23
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	1	12	3
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	3	1	8	2
	<b>Всего часов (44 недели)</b>	<b>264</b>	<b>85</b>	<b>352</b>	<b>85</b>
	По индивидуальным планам в период отпуска тренера (8 недель)	48	15	64	15
	<b>Всего часов (52 недели)</b>	<b>312</b>	<b>100</b>	<b>416</b>	<b>100</b>

### **3.4 Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в гребном слаломе;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена; - результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

### **3.5 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Спортсмен, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности

спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

### ***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***

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно – педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

### ***Психологическая подготовка***

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности; - развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

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.

### ***Биохимический контроль***

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим

контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

### **3.6 План проведения тренировочных занятий на начальном этапе спортивной подготовки с делением на периоды подготовки**

Основными задачами спортивной подготовки гребцов-слаломистов являются:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культуры, спортом и гребным слаломом в частности;
- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовки и формирование специальных качеств, определяющих спортивный рост и успех в соревнованиях;
- усвоение мер безопасности и правил поведения в местах проведения соревнований;
- изучение и усвоение основных элементов техники, соединений их в единое целое, закрепление двигательных навыков до автоматизма;
- совершенствование техники и тактики, накопление опыта, участие в соревнованиях;
- совершенствование психологических качеств, определяющих успешность овладения техникой и тактикой гребного слалома;
- воспитание черт характера, необходимых гребцу-слаломисту и соответствующих нормам высокой морали, гражданской и спортивных этик;
- овладение навыками инструкторской и судейской практики;
- оптимизация тренировочного процесса при подготовке спортсменов - гребцов высокого класса;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для формирования сборных команд города, округа по гребному слалому;
- подготовка из числа учащих судей по данному виду спорта;
- борьба с вредными привычками (алкоголизм, табакокурение, наркомания) посредством привлечения молодежи к занятиям гребным слаломом;

Для планомерной подготовки высших разрядов по гребному слалому выделяются следующие этапы:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап.

### ***Этап начальной подготовки***

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к спортивным занятиям и гребному слалому;
- разносторонняя физическая подготовка;
- развитие понимания техники гребли;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- выявление задатков и способностей в спортивной деятельности;
- привитие интереса к участию в спортивных соревнованиях.

На этап начальной подготовки зачисляются спортсмены, выполнившие требования в соответствии с *таблицей 10*.

*Таблица 10*

### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин 15 с)	Бег 800 м (не более 4 мин 30 с)
	Плавание 50 м (без учета времени)	Плавание 50 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Приседания за 15 с (не менее 12 раз)	Приседания за 15 с (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	-	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)

Таблица 11

**Примерный тематический план  
тренировочных занятий для групп начальной подготовки**

№ п/п	Тема
<b>Теоретическая подготовка</b>	
1	Вводное занятие.
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение спортсмена.
3	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.
4	Типы спортивных судов гребного слалома и других водных видов, их оборудование, весла.
5	Краткая характеристика техники гребного слалома.
6	Представление о тактике прохождения дистанции.
7	Основные положения правил соревнований по гребному слалому
8	Основы туристской подготовки
9	Воспитательная работа
<b>Практическая подготовка</b>	
1	Общая физическая подготовка
2	Специальная физическая подготовка
3	Контрольные упражнения и соревнования

*1. Вводное занятие.*

Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития гребного слалома как вида спорта в России и за рубежом.

Характеристика современного состояния гребного слалома. Особенности гребного слалома как вида спорта.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировочных и соревновательных мероприятий.

*2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение спортсмена.*

Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время проведения тренировочного мероприятия. Техника безопасности при проведении спортивных мероприятий в природной среде, на водоеме. Обеспечение безопасности участников (умение плавать, емкости непотопляемости судна, действия при перевороте, буксировка лодка, слив воды из лодки, индивидуальные средства защиты, страховка товарища).

Снаряжение гребца-слаломиста: каска, спасательный жилет, фартук, влагозащитная куртка, неопреновая одежда, обувь, шапочка, варежки. Подготовка инвентаря и снаряжения при различных погодных условиях. Хранение и уход за ними.



*3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.*

Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

*4. Типы спортивных судов гребного слалома и других водных видов, их оборудование, весла.*

Весла, Каяк, каноэ, каноэ-двойка. Кану-поло. Катамаран. Рафт. Отличия управления судами. Характерные инструкции. Дополнительное оборудование.

Национальные родоначальники спортивных судов: эскимосская байдарка, индейское каноэ, каяк. Их устройство, изготовление.

Весла байдарочные, канойные, распашные. Материалы и изготовление весел.

Современные спортивные весла: канойные, байдарочные. Материалы, характеристики.

*5. Краткая характеристика техники гребного слалома*

Техника переноски лодки, весла и снаряжения. Центр тяжести лодки и гребца. 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.

*6. 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 взятию следующих ворот.

Особенности тактики в различных видах соревнований по гребному слалома.

*7. Основные положения правил соревнований по гребному слалома.*

Правила соревнований. Цели и задачи соревнований. Классификация соревнований. Возрастные группы.

Участники соревнований. Подготовка к соревнованиям. Права и обязанности участника соревнований. Техническая информация о дистанции.

Старт, финиш участника соревнований. Спортивная этика участника соревнований. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей.

#### *8. Основы туристской подготовки.*

Природные условия в местах проведения тренировочных мероприятий и спортивных соревнований. Личное и групповое туристское снаряжение. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря.

Распределение временных и постоянных обязанностей в лагере. Обеспечение безопасности при проведении лагеря в полевых условиях.

#### *9. Воспитательная работа.*

### ***Практическая подготовка***

#### *1. Общая физическая подготовка.*

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения высоких и стабильных результатов в гребном слаломе.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию. На развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функции сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Ходьба (на носках, пятках, в полуприседе, приседе); бег (вперед, спиной назад, на носках, с изменением направления движения и скорости); упражнения для мышц рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки, отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине); упражнения для ног (поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки, прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки); упражнения для шеи и туловища (наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения); подвижные игры и эстафеты, игры на воде; бег на лыжах; упражнения на развитие быстроты, ловкости и гибкости.

#### *2. Специальная физическая подготовка.*

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов гребцов-слаломистов. На этапе НП это будет

быстрота реакции, силовая выносливость, комплекс упражнений на воде для начинающего слаломиста.

Упражнения на развитие быстроты реакции – физические упражнения в медленном темпе с остановками. Серия одинаковых упражнений, выполняемых в различных темпах.

Упражнения на развитие силовой выносливости – сгибание и разгибание рук, лежа на гимнастической скамейке; отжимание туловища из положения лежа, приседания на двух, одной ноге; прыжки и многоскоки на одной и двух ногах; бег на руках, подтягивание на перекладине.

Длительная равномерная гребля на гладкой воде с различным началом и концом гребка. Стартовые гребки. Техника изменений направления движения.

Равномерная гребля на воде с небольшим течением, траверс течения, чалка судна.

### *3. Тактико-техническая подготовка.*

Тактико-техническая подготовка спортсмена на этапе НП направлена на обучение положению туловища, рук и ног во время гребли, различных видов гребков, работы веслом, работы корпусом гребца с учетом движения судна по запланированной линии движения; правильному положению рук на цевье весла, хват. Обучение различным фазам гребков. Обучение правильному положению рук при различных видах гребка. Обучение правильному положению лопасти весла относительно судна при различных видах гребка.

Упражнения для развития чувства равновесия и приемы удержания судна на ровном киле. Упражнения по обучению положению корпуса спортсмена при различных видах гребков. Совмещенные гребки. Крены, загрузка и разгрузка носа и кормы.

Обучение техническим приемам удержания судна в заданном направлении. Упражнения техники прямого, направляющего и обратного гребка. Техника зацепа, подтяга. Совмещенные гребки. Гребки, поддерживающие скорость.

Выбор вариантов движения между воротами. Выбор технических приемов при взятии ворот.

### *4. Контрольные упражнения.*

Контрольные упражнения предназначены для оценки физической подготовленности спортсмена.

Соревнования служат для оценки спортивного мастерства занимающегося. Физическая подготовленность и спортивное мастерство служат показателями для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.

При переводе спортсмена учитываются действия по сохранению динамического равновесия (баланса) во время гребли, по удержанию заданного курса на слабой струе; умение выполнять эскимосский оборот у берега или от предметов; умение выполнять

технические приемы – подтягивание лодки к веслу, гребок по дуге от носа лодки, гребок по дуге от кормы лодки, гребля кормой вперед.

Для перевода спортсмена на следующий период обучения на этапе начальной подготовки необходимо выполнить контрольные нормативы, представленные в таблицах 12 и 13.

*Таблица 12*

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для перевода на 2-ой год обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,7 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин 09 с)	Бег 800 м (не более 4 мин 20 с)
	Плавание 50 м (без учета времени)	Плавание 50 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 9 раз)
	Приседания за 15 с (не менее 13 раз)	Приседания за 15 с (не менее 11 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 11 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	-	Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек (не менее 5 раз)

Таблица 13

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для перевода на 3-ий год обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,1 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин 05 с)	Бег 800 м (не более 4 мин 15 с)
	Плавание 50 м (без учета времени)	Плавание 50 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)
	Приседания за 15 с (не менее 14 раз)	Приседания за 15 с (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	-	Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек (не менее 6 раз)

### 3.7 Рекомендации по организации психологической подготовки

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 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 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, на 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.

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания – как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;
- волевых;
- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

### **3.8 Планы применения восстановительных средств**

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 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 инст-



рументального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т. п.), локальные баровоздействия, 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 тренировочных группах следует избегать применения медико-биологических средств.

### **3.9 Планы антидопинговых мероприятий**

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- знакомство занимающихся с общими основами фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- получение занимающимися конкретных знаний по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

### Примерный план антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование спортсменов по употреблению запрещенных средств и методов в спорте	январь	руководитель организации, осуществляющей спортивную подготовку
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию спортсменов по употреблению запрещенных средств и методов в спорте	январь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	в течение года	Тренер

#### 3.10 Планы инструкторской и судейской практики

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 занимающимися 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.

## 4 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 4.1 Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на начальном этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «гребной слалом»

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по гребному слалому представлены в таблице 17.

Таблица 17

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «гребной слалом»**  
(приложение №4 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»)

Физические качества	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

*Скоростные способности.*

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

#### *Мышечная сила.*

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

#### *Вестибулярная устойчивость.*

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

#### *Выносливость.*

Выносливость – это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

#### *Гибкость.*

Гибкость – это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

#### *Координационные способности.*

Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

#### *Телосложение.*

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

### **4.2 Требования к результатам реализации Программы на начальном этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «гребной слалом»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

### **4.3 Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы на начальном этапе спортивной 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, полученной 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.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

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

#### **4.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического исследования**

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

При проведении тестирования особое внимание уделяется соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

##### ***Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов утверждены в соответствии с ФССП по виду спорта «гребной слалом»***

1. *Бег 30 м, 100 м, 800 м и 3000 м.* Проводятся на беговой дорожке стадиона. Учитывается лучшее время.

2. *Челночный бег (3 x 10 м).* Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

3. *Плавание.* Прием норматива осуществляется в бассейне. Учитывается лучшее время.

4. *Тяга штанги лежа.* Упражнение выполняется в свободном темпе. Учитывается лучший результат.

5. *Подтягивания на перекладине.* Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).

6. *Приседания.* Упражнение проводится в свободном темпе учитывает лучший результат, выполненный за 15 с, но не менее 12 раз.



7. *Сгибание разгибание рук в упоре лежа* выполняется максимальное количество раз за определенный отрезок времени. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

8. *Прыжок в длину с места*. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

9. *Поточные прыжки в длину с двух ног*. Прыжки выполняются в течение 15 сек. Замер делается от контрольной линии до места последнего приземления. Учитывается лучший результат.

10. *Подъем туловища, лежа на спине*. И.п. – ноги согнуты под 90°, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 30 секунд.

*Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки:*

- 1) бег 30 м со старта;
- 2) челночный бег 3x10 м;
- 3) бег 800 м;
- 4) плавание 50 м;
- 5) подтягивание на перекладине;
- 6) приседания;
- 7) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- 8) прыжок в длину с места.

### ***Методические указания по организации тестирования***

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;

- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

#### ***Методические указания по организации медико-биологического обследования***

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ» п.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств в соответствии с рекомендациями медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» п. 2).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

## 5 ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### 5.1 Список литературных источников

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. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1989.- 96с.:ил.
5. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 1989
7. Гребля на байдарках и каноэ (слалом). Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2006. – 104 с.
8. Гребной спорт: Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией Чупруна А.К. - М.: ФиС, 1987.- 288с.
9. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств/ И. А. Гуревич. – Минск.: Высшая школа, 1985. – 256 с.
10. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: ФиС, 1981.- 375с.
11. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов высших учебных заведений.- 2-е изд.,доп. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2002.-512с.:ил.
12. Зуев В.Н.Управление системой спортивного соревнования. Тюмень: «Вектор Бук», 2001. – 398 с.
13. Иссурин В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ. (редакция Зациорского В.М.) - М.:Физкультура и спорт, 1986
14. 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.
15. 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.

16. Козлов Р.А. Организация спортивной деятельности в детско-юношеской спортивной школе: Методические рекомендации / Р.А. Козлов. – МаГУ. – Магнитогорск, 2004. – 30 с.
17. Коробков А. В. Физическое воспитание / В.А. Головин, В.А. Масляков. – М.: Высш. школа, 1983. – 105 с.
18. Крюков С. Гребной слалом. Подготовка спортсмена.- М.: «Эльф ИПР», 2004.- 236с.
19. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л. М. Куликов. – М.: Физкультура, образование и наука, 1995. – 395 с.
20. Лисовский А.Ф. Теория и практика физической культуры №11 – М., 2005.
21. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 102 с.
22. Медицинский справочник тренера. Г.А. Макарова, С.А. Локтев.- М.: Советский спорт, 2005.- 587 с.: ил.
23. Палыга В.Д. Гимнастика. – М., 1982. – 297 с. 10. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А. Ц. Пуни – М.: Физическая культура и спорт, 1969. – 34 с.
24. Ремизов Л.П. Горные лыжи: уроки на снегу. - М.: Профиздат, 1998. – 268 с.
25. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие.- М.:Владос, 1996
26. Рогозкин В.А. Пшендин А.И., Шишина Н.Н. Питание спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 1989
27. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат.- М.: Физкультура и спорт, 1983
28. Совершенствование системы подготовки специалистов по гимнастике в ИФК. Сборник научных трудов. – Малаховка: МОГИФК, 1989. – 129с.
29. 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
30. Табель обеспечения спортивной одеждой, обувью и инвентарем индивидуального пользования/Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту.- М.: Советский спорт, 2004.-160с.
31. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем.- М.: Советский спорт, 2004.-304с.
32. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016- 2020 годы».

33. 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 Список Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицам, проходящим спортивную подготовку**

1. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
2. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
3. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
4. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
6. Основы физической подготовки спортсмена. Педагогические основы физического воспитания (Электронный ресурс). Режим доступа <http://www.fizkulturaisport.ru>
7. Официальный сайт Всероссийская федерация гребного слалома. (Электронный ресурс). Режим доступа <https://wwslalom.ru>
8. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (Электронный ресурс). – Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru>.
9. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. (Электронный ресурс). Режим доступа <http://lib.sportedu.ru>

## **6 ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.