

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
«30 декабря» 2019 г.



ПРОГРАММА
спортивной подготовки по виду спорта
«гребля на байдарках и каноэ»

этап начальной подготовки

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 678)

Срок реализации программы 2 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.....	5
1.2	Специфика организации тренировочного процесса.....	7
1.3	Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)..	9
2	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	12
2.1	Продолжительность начального этапа спортивной подготовки, минимальный 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 «гребля на байдарках и каноэ».....	12
2.2	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на начальном этапе спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ».....	13
2.3	Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ».....	13
2.4	Режимы тренировочной работы.....	15
2.5	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	16
2.6	Предельные тренировочные нагрузки.....	18
2.7	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	20
2.8	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	21
2.9	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....	23
2.10	Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	24
2.11	Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	25
3	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	36
3.1	Рекомендации по проведению тренировочных занятий.....	36
3.2	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.....	37
3.3	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	41
3.4	Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	43
3.5	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	44

3.6	Программный материал для практических занятий на этапе начальной подготовки.....	46
3.7	Рекомендации по организации психологической подготовки.....	59
3.8	Планы применения восстановительных средств.....	65
3.9	Планы антидопинговых мероприятий.....	67
3.10	Планы инструкторской и судейской практики.....	68
4	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	69
4.1	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на начальном этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта гребля на байдарках и каноэ.....	69
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.....	71
4.3	Виды контроля общей физической и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы на начальном этапе спортивной подготовки, сроки проведения контроля.....	72
4.4	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.....	75
5	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	79
5.1	Список литературных источников.....	79
5.2	Перечень аудиовизуальных средств.....	80
5.3	Список Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку....	80
6	ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	82

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по гребле на байдарках и каноэ (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 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ, утвержденного приказом Минспорта России от 30.08.2013 № 678.

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.

Программа является нормативным локальным актом МБУ ССШОР им. Соколова Л.К. и предназначена для использования тренерами при проведении тренировочного процесса.

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

Главной целью спортивной подготовки является подготовка спортивного резерва в состав сборных команд Архангельской области и Российской Федерации.

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 виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области гребли на байдарках и каноэ, освоение правил вида спорта, изучение истории гребли, 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 края, области, города;

- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по гребле на байдарках и каноэ.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организации, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла. Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Программа по гребле на байдарках и каноэ предназначена для подготовки гребцов на этапе начальной подготовки.

1.1 Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Гребля на байдарках и каноэ – сложно координационный вид спорта. Его отличительные особенности заключаются в том, что спортсмен одновременно находится и взаимодействует с тремя условиями – вода, весло, лодка. Задача спортсмена заключается в том, что он должен продвигать лодку с учетом внешних взаимодействий, следовательно, оптимально координировать свои движения при максимальных физических нагрузках.

Гребля на байдарках и каноэ - олимпийский вид спорта, предусматривающий передвижение на байдарках и каноэ в условиях водной среды и в стандартных условиях мышечной деятельности с максимальной скоростью гребли.

Гребля на байдарках и каноэ представляет собой динамическую работу циклического характера. Отличительной особенностью гребли на байдарках и каноэ является то, что все движения гребца производятся на неустойчивой опоре, сидя (в байдарке) или стоя на одном колене (в каноэ). Весло в байдарке и каноэ не имеет жесткого соединения с лодкой, как в академической гребле, в результате чего гребец имеет большую свободу движений. Это значительно усложняет координацию движений. Поэтому для овладения сложным двигательным навыком, каким является гребля, необходимо иметь высокий уровень развития координационных способностей. Овладение техникой осложняется тем, что движения гребца редко встречаются в бытовой и трудовой деятельности человека. Полный цикл движений гребца состоит из двух гребков - правой и левой лопастями - у байдарочников и одного - у каноистов. В свою очередь каждый гребок условно делится на две основные фазы: фазу проводки (опорную), во время которой гребец, опираясь лопастью весла в воду, продвигает лодку и фазу проводки (безопорную), во время которой происходит подготовка к следующему гребку. Следуя классификации Фарфеля В.С., греблю можно отнести к работе субмаксимальной и большой интенсивности. После тренировочных занятий у гребцов часто наблюдается понижение деятельности функций организма, восстановление которых протекает зачастую сутки и более: это необходимо учитывать тренеру в работе с юными гребцами. Работа гребца может быть охарактеризована как скоростно-силовая. Следовательно, гребец должен иметь достаточно высокий уровень развития силы и быстроты. В то же время, если учесть, что гребцу на байдарке за время прохождения гоночной дистанции в 500 метров необходимо сделать в среднем 200 или более гребков, то станет ясно, что наряду с силой и быстротой гребцу необходимо развивать и качество выносливости.

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

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

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

Идеальными трассами для организации соревнований по гонкам являются водоемы

со стоячей водой, спокойные, лучше всего защищенные озера или водохранилища. Возрастающая плотность результатов в регате требует создания абсолютно одинаковых условий для всех участников соревнований, этого, к примеру, невозможно добиться при использовании для соревнований незащищенных озер из-за действия ветра, образования волн и более быстрого движения судов.

Образцовым водным сооружением для проведения регаты является гребной канал, состоящий из 9 дорожек шириной 9 м, отделенных друг от друга рядами буйков. Минимальная глубина канала 3 м, при наличии ровного дна - 2 м.

1.2 Специфика организации тренировочного процесса

Эффективная работа организации, осуществляющей спортивную подготовку спортсменов высокого класса, невозможна без специальных мероприятий.

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

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

Подготовка инвентаря осуществляется с учетом контингента занимающихся, а также индивидуальных данных спортсмена, задач в направленности занятия.

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

Место тренера по гребле при проведении занятий определяется, прежде всего, спецификой гребного спорта, а именно тем, что занятия проводятся на открытой воде. Поэтому, как правило, место тренера – в катере, с которого он наблюдает за поведением гребцов, дает указания и в случае необходимости оказывает помощь.

Расположение катера определяется целями и задачами занятий, условиями их проведения, а также требованиями обеспечения безопасности занятий. Специфика гребного спорта при проведении занятий на воде требует принятия специальных мер по предупреждению травм и несчастных случаев.

Необходимо соблюдать следующие правила:

- занятия на воде организуются и проводятся при наличии у тренера работающей мотолодки (катера с мотором);

- гребцы и тренеры должны быть обеспечены спасательными средствами;
- запрещается допускать к занятиям в лодке лиц, не умеющих плавать;
- не проводить занятия в запрещенных местах и при неблагоприятных метеорологических условиях, на неподготовленном или непригодном к эксплуатации инвентаре.

В МБУ ССШОР им. Соколова Л.К. организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс по гребле на байдарках и каноэ 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 работы (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.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по гребле на байдарках и каноэ утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта гребля на байдарках и каноэ учитывается при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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.

1.3 Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины)

Система многолетней подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Многолетняя подготовка спортсменов в ССШОР является сложным многолетним процессом, рассчитанным на 6 лет работы, и предусматривает определенные требования к занимающимся греблей на байдарках и каноэ в соответствии с этапами подготовки. Этапы подготовки в виде спорта гребля на байдарках и каноэ формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся.

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

Срок обучения по программе – **2 года**. Начало учебного года – **1 января**.

Организация занятий по Программе осуществляется на этапе начальной подготовки – до 2-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 требует четкого планирования и учета нагрузки на всех этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. На всех этапах многолетней подготовки учащихся соотношение различных видов подготовки меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства занимающихся.

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

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

При планировании и проведении многолетней подготовки гребцов, большое значение имеет не только процесс тренировки, но и согласованные с ним организация подготовки, материально-технической, методическое и другое обеспечение. Кроме того, каждый этап спортивной подготовки характеризуется своими специфическими формами работы.

В процессе подготовки от этапа к этапу происходит также качественное изменение целей и задач спортивной подготовки, что учитывается в работе организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по гребле на байдарках и каноэ;
- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по гребле на байдарках и каноэ и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и

восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

2 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Продолжительность начального этапа спортивной подготовки, минимальный 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 «гребля на байдарках и каноэ»

Продолжительность спортивной подготовки установлена Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ и на этапе начальной подготовки составляет 2 года.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие заниматься греблей на байдарках и каноэ. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на начальном этапе спортивной подготовки, представлены в таблице 1.

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 «гребля на байдарках и каноэ»
(приложение №1 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ)

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10-12

Перевод по годам обучения на этом этапе 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 «гребля на байдарках и каноэ»

Таблица 2

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на начальном этапе спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»
(приложение № 2 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»)

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	1 год	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 «гребля на байдарках и каноэ»

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 соревновательной деятельности по виду спорта гребля на байдарках и каноэ представлены в таблице 3.

Таблица 3

Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

(приложение № 3 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ)

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 участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта гребля на байдарках и каноэ;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта гребля на байдарках и каноэ;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку (МБУ ССШОР им. Соколова Л.К.), на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.4 Режимы тренировочной работы

С учетом специфики вида спорта гребля на байдарках каноэ определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

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

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

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 44 недель тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно 8 недель работы (в период отпуска тренера) в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам работы в период активного отдыха.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Нормативы максимального объема тренировочной работы по виду спорта гребля на байдарках и каноэ представлены в таблице 4.

Таблица 4

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки
(приложение № 9 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ)

Объем тренировочной нагрузки	Этап 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

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

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по гребле на байдарках и каноэ, 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 виду спорта гребля на байдарках и каноэ и указанных в табл.3 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 5.

Таблица 5

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.).

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 гребле от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность 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 гребле на разных этапах спортивной подготовки.

2.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

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

Функции соревнований в гребле на байдарках и каноэ многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля над ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (*таблица 3 настоящей Программы*).

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль над эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (*таблица 6 настоящей Программы*).

Таблица 6

Перечень тренировочных сборов

(приложение №10 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ)

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов на этапе начальной подготовки	Оптимальное число участников сбора
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям			
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	не предусмотрены	Определяется МБУ ССШОР
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам,	не предусмотрены	

	кубкам, первенствам России		им. Соколова Л.К.
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	не предусмотрены	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	не предусмотрены	
2. Специальные тренировочные сборы			
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	не предусмотрены	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	не предусмотрены	Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	не предусмотрены	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	не предусмотрены	В соответствии с правилами приема

2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- спортивной экипировкой;

- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

Требования к оборудованию, спортивному инвентарю и спортивной экипировке, необходимым для прохождения спортивной подготовки указаны в таблицах 7 и 8.

Таблица 7

Оборудование и инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

(приложение № 11 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ)

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Спортивный инвентарь			
1	Байдарка двойка	штук	4
2	Байдарка одиночка	штук	6
3	Байдарка четверка	штук	2
4	Весла для байдарки	штук	36
5	Весла для каноэ	штук	36
6	Весла с зауженными лопатками для байдарки	штук	12
7	Весла с зауженными лопатками для каноэ	штук	8
8	Каноэ двойка	штук	4
9	Каноэ одиночка	штук	6
10	Каноэ четверка	штук	2
11	Подушка для каноэ	штук	16
12	Тренажер для специальной подготовки гребцов на байдарках	штук	6
13	Тренажер для специальной подготовки гребцов на каноэ	штук	4
14	Фартук для байдарки	штук	16
Вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
15	Козлы для укладки байдарок и каноэ	штук	24
16	Круг спасательный	штук	5
17	Спасательный трос	метр	200
18	Лодка спасательная	штук	2
19	Лодка с подвесным мотором	штук	2
20	Мотор подвесной лодочный	штук	2
21	Катер моторный для обслуживания гонок и тренировок	штук	2
22	Электромегафон	штук	6
23	Рация	комплект	10

Таблица 8

Обеспечение спортивной экипировкой

(приложение № 12 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Велосипедные трусы	пар	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	штук	на занимающегося	не предусмотрено	-
7	Футболка	штук	на занимающегося	не предусмотрено	-

2.9 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки***Требования к количественному составу групп.***

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на начальный этап спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на начальном этапе спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на начальный этап спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Таблица 9

**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 «гребля на байдарках и каноэ»
(приложение №1 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду
спорта гребля на байдарках и каноэ)**

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10-12

Примечание: максимальный количественный состав группы определяется в соответствии со спецификой вида спорта и приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (приложение 1)».

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ приведены в таблице 10.

Таблица 10

Качественный состав групп на начальном этапе спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		Требования к уровню подготовки	
		Результаты выполнения этапных нормативов	Спортивный разряд или спортивное звание
Этап начальной подготовки	До года	выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки	-
	Свыше года	выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	Юношеские разряды

2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в

каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляются исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- спортсменами в праздничные дни;
- нахождения тренера в отпуске и командировках.

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

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

Структура годовых и многолетних циклов

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 годовых 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 тренировка, – это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается 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 (годичном 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 годичном 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 годичном 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 техникотактических 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 специальноподготовительными, 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 модельносоревновательных, 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 только физических, но и 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 тяжелой 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 технико-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 (восстановительноподдерживающие, 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

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даются рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приводятся практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий

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

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

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

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

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

Примерная схема тренировочного занятия

1 часть - подготовительная.

Задача-организация лиц проходящих спортивную подготовку и подготовка организма к предстоящей работе.

Построение группы, проверка посещаемости, объяснение задачи и содержания занятия.

Упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание и расслабление, упражнения легкоатлетического характера, подвижные игры, гребля в переменном темпе (разминка в воде)

2 часть - основная.

Задача: овладение специальными навыками гребца (техническая тактическая подготовка)

Содержание: Гребля в лодках.

3 часть - заключительная.

Постепенное снижение нагрузки, подведение итогов занятий.

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

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

Обеспечение безопасности при проведении тренировочного процесса делится на несколько групп.

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

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

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

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

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

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

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

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

– Гребцы и тренеры должны быть обеспечены спасательными средствами.

– Запрещается допускать к занятиям лиц не умеющих плавать.

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

– Соблюдать при проведении занятий правила поведения на воде.

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

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

Спортсмены:

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

– Инструктаж участников тренировочного процесса по технике безопасности

проводят - тренер группы. Тренер группы является ответственным за жизнь и безопасность спортсмена группы во время проведения тренировочного процесса.

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

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

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

- Выход на воду осуществляется только с разрешения тренеры группы.

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

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

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

Тренеры:

- На базе (сооружении) для стоянок маломерных судов устанавливается режим предусматривающий контроль за выходом в плавание и возвращением на базу маломерных судов,

их исправностью, наличием у судоводителей обязательных судовых и судоводительских документов, за соблюдением норм пассажироместимости и грузоподъемности, а также оповещение судоводителей о прогнозе погоды.

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

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

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

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

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

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

Требования к технике безопасности во время занятий:

Тренер должен:

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

Спортсмен должен:

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

- соблюдать правила техники безопасности;

Требования к технике безопасности в различных ситуациях

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

Требования к технике безопасности по окончании занятий:

Спортсмен должен:

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

За несоблюдение мер безопасности лицо, проходящее спортивную подготовку, не допускается или будет отстранено от участия в тренировочном процессе.

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 приспособляться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соотношение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными и представлены в примерном тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в таблице 11.

Таблица 11

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
	Всего часов (44 недели)	264	85	352	85
	По индивидуальным планам в период отпуска тренера (8 недель)	48	15	64	15
	Всего часов (52 недели)	312	100	416	100

3.4 Рекомендации по планированию спортивных результатов

Планирование спортивной подготовки гребцов является одной из важнейших функций управления тренировочным процессом на всех уровнях подготовки. Оно включает в себя определение целей и задач подготовки, планирование мероприятий, определение системы контроля и показателей эффективности работы. При этом обязательно необходимо учитывать сроки основных и главных соревнований, особенности периода и этапа подготовки. Эффективным методом планирования спортивной подготовки является планирование на основе целей.

Целевой план включает в себя основные компоненты.

- цели - предполагаемые конечные результаты на главных соревнованиях.
- задачи – предполагаемые результаты по видам подготовки спортсмена (технической, тактической, физической и т.д.)
- мероприятия – все, что необходимо выполнить для решения задач технической, тактической, физической подготовки и т.д.
- показатели эффективности – в системе контроля – показатели, по которым будет оцениваться эффективность тренировочного процесса и выполнение плана.

Важнейшие признаки целевого планирования:

- 1) четкое представление о конечном результате;
- 2) ведение планирования не от дня начала подготовки, а с момента предполагаемого достижения конечного результата;
- 3) использование комплексного подхода;
- 4) достижение поставленных целей с минимальной тратой ресурсов;
- 5) составление не в произвольной форме, а чтобы процесс движений к цели был представлен в хорошо обозримом виде.

В практике работы с гребцами выделяют:

- перспективное планирование (на 4 и более лет)
- годовое планирование;
- оперативное планирование (на мезоцикл, этап, тренировочный сбор);
- текущее планирование (на недельный цикл, занятие).

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

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

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

Педагогический контроль

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

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

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

Врачебный контроль

Первичное медицинское обследование. Перед началом занятий, как правило, проводится первичное обследование, которое включает общий и спортивный анамнез, исследование физического развития, функциональные пробы. Диспансерное обследование обязательно включает в себя электрокардиографию, обследование терапевтом, невропатологом, гинекологом, хирургом, ларингологом, стоматологом. Обобщая результаты медицинского обследования, тренер совместно с врачом делают заключение о

состоянии здоровья спортсмена, назначают, если это необходимо, лечение, определяют предел допустимых нагрузок.

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

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

Психологический контроль

Психологический контроль включает в себя три взаимосвязанных раздела:

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

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

Среди основных структурных компонентов готовности можно выделить:

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

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

В структуре этой готовности соответственно выделяются три компонента:

- общая психическая выносливость;

- актуальная психическая работоспособность;
- нервно-психическая свежесть.

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

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. Биохимический контроль позволяет проконтролировать функциональное состояние спортсмена.

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать задачи по определению состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой индивидуальной тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройкой организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов.

3.6 Программный материал для практических занятий на этапе начальной подготовки

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

Основными задачами спортивной подготовки в гребле на байдарках и каноэ является формирование у занимающихся двигательного навыка, позволяющего наиболее полно реализовать в соревновательной деятельности функциональные возможности своего организма.

Задачи:

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

Основные направления тренировки.

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

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

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

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

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки, является необходимым элементом эффективного выполнения всех других разделов.

Основная направленность на этапе начальной подготовки – создание представления о гребле как виде спорта. В соответствии с общей направленностью изменяется тематика, вопросы и средства теоретической подготовки, рассматриваемые в темах.

Основной задачей теоретической подготовки является создание представления о системе тренировки гребца и физического воспитания. Основными методами теоретической подготовки являются: беседы, лекции, демонстрации простейших наглядных пособий, просмотр учебных фильмов.

Основными методами теоретической подготовки на этапе начальной подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий, просмотр фильмов и кинокольцовок.

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

Тема 1. Состояние и развитие физической культуры и спорта в России. История гребли в России. Состояние и развитие гребли в Архангельской области.

Тема 2. Советские и российские спортсмены в годы Великой Отечественной войны, на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы Подвиги советских спортсменов в годы войны. Выдающиеся советские и российские спортсмены в годы войны и после.

Тема 3. Правила безопасности проведения занятий по гребле, оказание первой помощи при несчастных случаях на воде. Правила поведения в лодке, действия гребца в случае, если лодка перевернулась. Оказание помощи товарищу, перевернувшемуся в воде. Выбор места для занятий в зависимости от метеорологических условий и времени года. Перечень спасательных средств при занятиях на воде и пользование ими. Ознакомление с инструкцией по оказанию первой помощи пострадавшим на воде. Местные особенности в правилах навигации. Влияние водных потоков от других судов на управляемость байдарки и каноэ.

Тема 4. Спортивный инвентарь, оборудование гребных баз. Общая характеристика водноспортивных баз и оборудования, правила внутреннего распорядка на водноспортивных базах и пользование спортивными судами. Правила хранения и эксплуатации спортивного инвентаря. Одежда и обувь гребца. Оборудование дистанции, старта. Финиша, крытые гребные бассейны. Изготовление и устройство гребных судов, их основные части и назначения.

Тема 5. Единая всероссийская классификация. Правила организации и проведения соревнований по гребному спорту. Основные понятия спортивной классификации. Содержание требований спортивной классификации. Место соревнований в тренировочном процессе. Возрастные группы участников. Правила соревнований: номера вод, старт, финиш, понятие о стартовой и финишной зонах, прохождение дистанции, форма участников.

Тема 6. Спортивный режим, гигиена, закаливание. Гигиена и ее задачи. Личная гигиена. Гигиенические требования к инвентарю и местам занятий, условия проведения занятий. Понятие об инфекционных заболеваниях и их распространение. Вред курения и употребления алкоголя и наркотиков. Закаливание. Режим и питание: общий режим для спортсменов, его содержание и значение. Гигиена питания. Качественный состав пищи. Калорийность питания и усвояемость пищи. Режим питания, значение режима питания и питьевого режима для спортсменов. Питание в период соревнования. Регулирование веса спортсмена.

Тема 7. Техника гребли и ее совершенствование. Терминология в гребном спорте. Основные понятия о технике. Требования к выполнению основного и исходного положения, схемы гребка, вынос лодки и посадки в нее, сохранение равновесия, управления лодкой. Систематизация и классификация основных средств тренировки спортсменов на байдарках и каноэ 1-го и 2-го годов обучения.

Тема 8. Планирование спортивной тренировки. Методика развития двигательных качеств. Физические (двигательные) качества спортсмена. Классификация спортивных упражнений. Взаимосвязь общефизической и специально-физической подготовки при учебно-тренировочной работе с юными гребцами. Специально- физическая подготовка в лодке. Организация занятий. Варианты уроков по гребле на байдарках и каноэ. Значение разминки в зависимости от метеорологических условий и характера тренировки.

Общая и специальная физическая подготовка

Одной из главнейших частей тренировки является общая физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена. Развитие двигательных качеств гребцов: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций – это основа физической подготовки. Существует два вида подготовки: *общая и специальная.*

Целью *общей физической подготовки* (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности. Подвижные и спортивные игры занимают большое место в занятиях, как одно из основных средств общей физической подготовки. Они проводятся в конце подготовительной части занятия, как ее продолжение или в конце основной части.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специальные подготовительные упражнения. Специальная физическая подготовка основывается на общей подготовке. При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

Настоящая Программа исходит из общепринятых положений спортивной педагогики, которые базируются на следующих методических положениях:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров;
- возрастание средств объема общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется.
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания.

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

Строевые упражнения:

- построение в шеренгу, смыкание, размыкание, перестроение в колонну;
- выполнение команд в строю на месте, в движении;
- переход с шага на бег, с бега на шаг, изменение скорости и направления движения.

Общеразвивающие упражнения:

- без предметов (фронтальным, групповым, посменным, круговым, поточно-проходным методами);

- с предметами (набивные мячи, обручи, гимнастические палки, гантели, амортизаторы, скакалки);

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

Упражнения для развития гибкости:

- кувырки, вперёд, назад, длинные, боковые, в парах, через препятствия;

- перевороты вперёд, боком;

- стойки на лопатках, руках;

- мосты, шпагаты;

- упражнения на растягивание в паре с партнёром, на гимнастической стенке, скамье, с гимнастической палкой.

Силовые упражнения:

- сгибание и разгибание рук в упоре из различных и.п.;

- подтягивание на высокой перекладине;

- лазанье по канату, шесту;

- приседание и выпрыгивая вверх на одной, двух ногах;

- упражнения с преодолением противодействия партнёра (сопротивление, стоя в паре упор руками в «замке», оказывая противодействие партнёру);

- перетягивание каната; - приседания с отягощением (партнером, в утяжеленных браслетах, поясе, жилете);

- метание набивного мяча из различных и.п.;

- упражнения ОФП с гантелями, в утяжеленных манжетах, поясе.

Упражнения для развития быстроты:

- бег с ходу;

- бег под уклон;

- «челночный» бег;

- повторный бег на отрезках от 20-30 до 60 м;

- бег за лидером;

- бег с низкого старта без команды;

- бег с низкого старта под команду;

- 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.

Технико-тактическая подготовка.

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

На этапе начальной подготовки проводится обучение:

- с устройством лодки и весла;
- с правилами поведения на воде и при опрокидывании в воду;
- выполнению основного и исходного положения, изучают рабочую позу и хват весла;
- отрабатывают гребок на причале и учебном станке;
- обучают выносу лодки и посадке в нее;
- вырабатывают равновесие в лодке с применением поплавок;

- изучают управление с кормовым креном и носовым рулением - выполняют имитационные упражнения движений гребца с гимнастической палкой или веслом, сидя верхом на скамейке, на бревне или качающемся устройстве, стоя;

- гребля в лодках класса «Дракон».

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

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

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

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

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

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

– степень преобразования развиваемой мощности работы в усилие, продвигающее лодку.

Для совершенствования этих параметров работа над техникой осуществляется в следующих направлениях - в гребле на байдарках повышение использования массы тела для продвижения лодки обеспечивается:

– увеличением амплитуды скручивания туловища;

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

– использованием работы ног и разворота таза для увеличения амплитуды и мощности гребка;

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

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

– «хлестообразным» выведением вперёд массы тела в безопорном периоде за счёт опережающего выведения таза в конце гребка и одновременного ускорения движения верхних звеньев тела с опережающей траекторией движения рук для следующего гребка;

– использованием веса тела и инерции движения массы туловища вниз в конце безопорного периода для активного вгребания весла.

Увеличение степени преобразования развиваемой мощности работы в продвигающее усилие обеспечивается:

– удержанием весла по возможности более длительное время в положении близком к перпендикулярному по отношению к поверхности воды за счёт замедленного выведения вперёд верхней руки;

– смещением амплитуды рабочих усилий максимально вперёд и прекращением тяговых усилий при достижении кисти рабочей руки середины бедра;

– уменьшением напряжения неработающих мышц во время выполнения гребка;

– уменьшением поперечных составляющих приложенных усилий;

– уменьшением амортизационных смещений звеньев тела спортсмена под воздействием рабочих усилий таза и ног;

– оптимальными усилиями и взаимодействием с лодкой в местах контакта с ней. В результате работы над этими элементами должна быть сформирована структура движений, отвечающая эталонным требованиям по основным параметрам. Эталонная модель техники характеризуется набором ряда внешних признаков и комплексом специальных ощущений и представлений гребца.

Некоторые модели техники гребли на байдарках.

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

Подготовка к гребку. Фаза начинается в момент горизонтального положения стержня весла. Туловище развёрнутого более чем на 45 градусов, таз на 5-7 градусов. Туловище

ускоренно разворачивается в сторону рабочего борта, набирая инерцию вращения, может пройти путь ускоренного движения до 15 градусов (при работе в максимальном темпе). Разворот выполняется за счёт сокращения косых мышц живота со стороны нерабочего борта и выведения вперёд плечевого пояса толчковой рукой. Нога со стороны рабочего борта, наращивая силу давления, создаёт опору для ускорения туловища и продвигает лодку.

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

Подтягивание. Основная задача фазы - увеличение скорости лодки.

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

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

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

Некоторые модели техники гребли на каноэ.

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

Выход из гребка. Фаза начинается в момент отрыва лопасти от воды. Основная задача фазы: обеспечение ускоренного движения вперёд массы тела, обгоняющего движение лодки, не вызывая ее торможения.

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

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

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

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

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

Гребля с различными двигательными заданиями и вспомогательные упражнения.

Это является наиболее универсальным средством технической подготовки. Ни одно тренировочное занятие, связанное в основном с развитием двигательных качеств, не должно проходить без конкретного двигательного задания. При подборе заданий необходимо учитывать следующее:

- Двигательные задания и их формулировки должны быть связаны с представлениями гребца о своей технике, не должны противоречить представлениям о других элементах гребка, на которые воздействие в данный момент не направлено;

- Задания должны быть связаны с режимом тренировки – при тренировке на коротких отрезках в высоком темпе лучше обращать внимание на перестройку временных компонентов гребного цикла, при работе на длинных отрезках и с гидротормозителем – на пространственные и силовые компоненты;

- Задания должны быть связаны с задачами микроциклов. В накопительных микроциклах лучше использовать задания, направленные на пространственные и силовые элементы локального характера, в реализационных – направленные на временные компоненты глобального характера;

- Предлагаемые задания должны учитывать связь элементов движения между собой и последовательность исправления ошибки;

- Задания после определения их содержания и формулировки должны выполняться без существенных изменений до решения задач обучения.

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

- Для целенаправленного силового воздействия на движения в различных фазах гребного цикла;

- Для увеличения тренирующего усилия в гребке свыше 20%, что невозможно обеспечить при гребле в лодке.

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

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

- тяга гири из наклона с выпрямлением туловища;
- разгибание туловища, поднимая гриф штанги хватом у конца рукоятки весом 35 кг (для каноистов);

- имитация гребли на байдарке с блином от штанги в руках (для байдарочников);
- из положения лёжа на спине ноги врозь, руки в стороны – опусканием прямых ног в стороны;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- в висе на гимнастической стенке подъём ног до касания рук;
- удержание угла в висе на перекладине; и т.д.

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

- разгибание рук в упоре лёжа;

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

Процесс обучения можно распределить по этапам:

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

Задачи этапа:

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

- научить частям, фазам техники действия;

- сформировать общий ритм;

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

II- этап – углубленное детализированное разучивание; уточнение двигательного умения; умение частично переходит в навык.

Задачи этапа:

- уточнение техники действия по её параметрам (амплитуда, траектория, ритм, контроль);

- совершенствование ритма действия, свободное, слитное выполнение;

- создание предпосылок вариативности.

III этап – закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия, прочный навык, вариативность.

Задачи этапа:

- закрепить навык владения техникой действия;

- расширить диапазон вариативности техники действия для целесообразного выполнения его в различных условиях, в том числе при максимальных проявлениях физических качеств;

- завершить индивидуализацию техники действия в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных особенностей;

- обеспечить в случае необходимости перестройку техники и её дальнейшее совершенствование.

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки
(приложение № 5 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 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)

3.7 Рекомендации по организации психологической подготовки

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях.

Итог целенаправленной психологической подготовки – состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его

характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на соревнования;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований;
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

Каждый спортсмен испытывает перед поединком, да и во время него 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.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предстартовых состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предстартовая лихорадка;
- 3) предстартовая апатия; 4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предстартовая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по

содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности. Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предстартовая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предсоревновательной лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предстартовых состояний.

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, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – оказывает успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

Психологическая подготовка гребцов на байдарке и каноэ проводится в целях:

- формирования и повышения интереса и мотивации к занятиям греблей;
- воспитания моральных и волевых качеств;
- регулирование психического состояния организма;
- повышения уровня устойчивости к стрессовым факторам;
- формирования способности к повышенной мобилизации сил. Достижение

поставленных целей осуществляется на основе психодиагностики личности спортсменов, психопрофилактики возможных отклонений от психологических норм и психорегулирования состояния и психических процессов в организме. Психологическая подготовка осуществляется на всех этапах многолетней подготовки гребца, но на каждом из этапов имеются свои цели, задачи и содержание работы.

На этапе начальной подготовки происходит формирование психологической установки на тренировочную и соревновательную деятельность. На данном этапе главными методами психологической подготовки являются психолого-педагогические методы обучения, убеждения, педагогического внушения, методы моделирования через игру соревновательных ситуаций. Психологическая подготовка осуществляется тренером.

В круглогодичном цикле подготовки должны быть сделаны следующие акценты при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных черт восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

- в соревновательном периоде упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

- в переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых постоянно используемых средств и методов психолого-педагогического воздействия. Во вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного (смешанного) воздействия, направленные на развитие определенных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий используются методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной – совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов

В ходе тренировки, особенно при состоянии значительного утомления спортсменов, необходима особая корректность поведения тренера.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Важным фактором является выявление и учет при планировании учебно-тренировочного процесса таких личностных характеристик спортсмена, как сенсомоторная устойчивость и способность переносить монотонную работу.

3.8 Планы применения восстановительных средств

В связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановлений работоспособности приобретает особо важное значение.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла состояния здоровья спортсменов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия - основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;

- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

- рациональная организация и построение различных тренировочных циклов, с оптимальным чередованием развивающих поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий

- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья гребца, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

- *Рациональное питание* - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

- *Фармакологические препараты* способствуют интенсификации восстановительных процессов, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После

тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах.

– *Физиотерапевтические средства* восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечнососудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют *физические факторы воздействия*: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

– Эффективным средством восстановления и лечения травм служит массаж - общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро - и вибромассаж).

Психологические средства восстановления. Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику спортсмена и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывает отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу соревновательной деятельности. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до соревнований и после них: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

Гигиенические средства восстановления обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания.

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 (*таблица 14 настоящей Программы*) в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Таблица 13

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, спортсмены 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 в виде спорта гребля на байдарках и каноэ

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

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по гребле на байдарках и каноэ представлены в таблице 14.

Таблица 14

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»
(приложение № 4 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ)

Физические качества	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

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) мышцаантагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышцаантагонистов 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 начальном этапе спортивной подготовки является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спорта;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта гребля на байдарках и каноэ;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта гребля на байдарках и каноэ.

4.3 Виды контроля общей физической и специальной физической, спортивно-технической и 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 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: тактического 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 начальном этапе 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 начальном этапе 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.

Таблица 15

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

№	Виды упражнений	Пол	Периоды обучения	
			1-ый год	2-ой год
1	Прыжок в длину с места, см	Д.	155	160
		М.	165	170
2	Разгибание рук в упоре лёжа. кол-во за 2 мин	Д.	15	20
		М.	20	25
3	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	Д.	1	2
		М.	4	5
4	Сгибание туловища, сидя на наклонной доске 40°, кол-во раз за 1 мин	Д.	10	15
		М.	15	20
5	Плавание	Д.	50 м без учета времени	50 метров без учета времени
		М.		
	Бег 800 м	Д.	4 мин 25 с	4 мин 15 с
		М.	4 мин 10 с	4 мин

6	Челночный бег 3x10 м	Д.	8,2	8,0
		М.	8,0	7,8
7	Специальная физическая подготовка	Д./М.	Умение управлять лодкой и сохранять равновесие. Участие в соревнованиях среди новичков	Управление лодкой и сохранение равновесия в условиях сбивающих факторов. Участие в соревнованиях

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

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

При проведении тестирования следует уделить особое внимание 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.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов в соответствии с ФССП по гребле на байдарках и каноэ

1. *Бег 30 м, 100 м, 800 м, 1500 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. Учитывается лучшее время.

3. *Плавание 50 м, 100 м.* Прием норматива осуществляется в бассейне. Учитывается лучшее время.

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

5. *Толкание ядра:* 1 кг левой рукой (не менее 3м) правой рукой (не менее 4 м). Учитывается лучший результат.

6. *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). Учитывается лучший результат.

7. *Отжимание на брусьях* выполняется на равновысоких брусьях. Темп выполнения произвольный. Учитывается лучший результат.

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

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

10. *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.

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

12. *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.

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 каждое 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 Беленков А. Б., Воронков А. Б. Силовая подготовка гребца // Гребной спорт в России. 2000. - № 3.
- 2 Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: ФиС, 1989. -96 с.
- 3 Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1977.
- 4 Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с, ил.— (Наука — спорту).
- 5 Гребной спорт: Учебник для ИФК/ под ред. Чупруна – М.: ФиС, 1999г.
- 6 Грести в России. Ассоциация любителей гребного спорта. М.: Достоинство, 2014г.
- 7 Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств/ И. А. Гуревич. – Минск.: Высшая школа, 1985, 256 с.
- 8 Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: ФиС, 1981.
- 9 Единая всероссийская спортивная классификация.
- 10 Зеленин Л.А. Сопряженное формирование способности к равновесию посредством тренажерного комплекса при обучении юных спортсменов - каноистов. ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». 2014.
- 11 Зуев В.Н. Управление системой спортивного соревнования. – Тюмень: Вектор Бук, 2001, 398с.
- 12 Иссурин В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ / Под ред. Зацюрского В.М. - М.: ФиС, 1986.
- 13 Иссурин В.Б., Крячко А.В. Новое в методике рациональной техники движений юных гребцов-байдарочников (методические рекомендации). – Краснодар: Госкоспорт РСФСР, Краснодарский государственный институт.
- 14 Козлов Р.А. Организация спортивной деятельности в детско-юношеской спортивной школе: Методические рекомендации / Р.А. Козлов. – Магнитогорск: МаГУ, 2004, 30 с.
- 15 Коробков А. В. Физическое воспитание / В.А. Головин, В.А. Масляков. – М.: Высш. школа, 1983, 105 с.
- 16 Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л. М. Куликов. – М.: Физкультура, образование и наука, 1995, 395 с.

- 17 Лисовский А.Ф. Теория и практика физической культуры №11 – М., 2005, 31-34 с.
- 18 Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991, 102 с.
- 19 Оценка физического развития, функционального состояния и самоконтроль. С.М.Клешнёв. М.: Советский спорт, 2004г.
- 20 Познай себя, или ключ к резервам психики. А.В. Алексеев. М.: Феникс, 2004г.
- 21 Правила соревнований по гребле на байдарках и каноэ, 2015г.
- 22 Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ. Гребля на байдарке и каноэ. Составители: В.Ф.Каверин. М.2004г.
- 23 Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А. Ц. Пуни – М.: Физическая культура и спорт, 1969. – 34 с.
- 24 Твой олимпийский учебник. НОК. М.: Советский спорт, 2007г.
- 25 Теория и методика физического воспитания: В 2т. Учебник для институтов и физкультуры/под общей редакцией Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: ФиС., 2001
- 26 Теория периодизации подготовки спортсменов. В.Платонов, журнал «Наука в олимпийском спорте» № 5, 2011г.
- 27 Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016- 2020 годы»
- 28 Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.
- 29 Через океаны и века на вёслах. В. Рогожин. Псков, 2006г.

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 Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (Электронный ресурс). – Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru>.
- 2 Официальный сайт Всероссийская федерация гребли на байдарках и каноэ. (Электронный ресурс). Режим доступа <http://www.kayak-canoes.ru>

3 Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
(Электронный ресурс). Режим доступа <http://lib.sportedu.ru>

4 Энерготерапия в спорте. В.Ф. Хрусталёв.(Электронный ресурс).Режим
доступа http://iski.nm.ru/publish/Lib_0002.htm

5 Основы физической подготовки спортсмена. Педагогические основы
физического воспитания (Электронный ресурс). Режим доступа
<http://www.fizkulturaisport.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.