

**Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга**  
**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение**  
**спортивная школа олимпийского резерва**  
**«Школа высшего спортивного мастерства по водным видам спорта»**

**ПРИНЯТА**

на заседании тренерского совета  
СПб ГБУ СШОР «ШВСМ по ВВС»  
Протокол № 21 от 10.10.2017 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
СПб ГБУ СШОР «ШВСМ по ВВС»  
\_\_\_\_\_ Кежаева М.В.  
Приказ № 181 от 24.10.2017 г.

**ПРОГРАММА**  
**ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**ПО ВИДУ СПОРТА ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ**

Разработана в соответствии с базовыми требованиями к программе предспортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ, утвержденными распоряжением Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга от 26 декабря 2016 № 558-р

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки – 2 года
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года

**Санкт-Петербург**  
**2017 год**

## СОДЕРЖАНИЕ

стр.

<b>Раздел 1. Пояснительная записка.</b>	4
1.1. Характеристика вида спорта, отличительные особенности.	5
1.2. Специфика организации тренировочного процесса.	9
1.3. Структура системы многолетней предспортивной подготовки (этапы, уровни, дисциплины).	11
<b>Раздел 2. Нормативная часть.</b>	
2.1. Продолжительность этапов предспортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих предспортивную подготовку в группах на этапах предспортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ.	13
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ.	14
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта гребля на байдарках и каноэ	14
2.4. Режимы тренировочной работы.	15
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим предспортивную подготовку.	16
2.6. Предельные тренировочные нагрузки.	19
2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности .	21
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.	23
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.	24
2.10. Объем индивидуальной предспортивной подготовки.	25
2.11. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).	26
<b>Раздел 3. Методическая часть.</b>	
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.	37
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.	38
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.	41
3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.	44
3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.	48
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.	67
3.7. Планы применения восстановительных средств.	71
3.8. Планы антидопинговых мероприятий.	73
3.9. Планы инструкторской и судейской практики.	76
<b>Раздел 4. Система контроля и зачетные требования</b>	
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих предспортивную подготовку на каждом этапе предспортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта гребля на байдарках и каноэ.	78
4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе предспортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего предспортивную подготовку на следующий этап предспортивной подготовки.	79

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.	80
4.4. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.	83
4.5. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих предспортивную подготовку.	87
4.6. Методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического тестирования.	90
<b>Раздел 5. Перечень информационного обеспечения.</b>	
5.1. Список литературных источников.	92
5.2. Перечень аудиовизуальных средств.	92
5.3. Перечень интернет ресурсов.	93
<b>Раздел 6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.</b>	94

## Пояснительная записка

Программа предспортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ (далее – Программа) разработана в соответствии с базовыми требованиями предспортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ, утвержденными распоряжением Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга № 558-р от 26 декабря 2016 года.

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» ст. 6. п 21.4;
- Приказ Минспорта от 30.09.2015 № 914 «Об утверждении порядка осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Список федеральных экспериментальных (инновационных) площадок в области физической культуры и спорта (утвержден Зам.Министра спорта РФ - июль 2016 г.);
- Протокол заседания Координационной группы Министерства спорта Российской Федерации по экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта от 23.05.2016 г. № 3/16;
- Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 26 октября 2015 г. № 967 « О внесении изменений в постановление Правительства Санкт-Петербурга от 03.10.2011 № 1394 (п.4.2.);
- Распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 26.12.2016 № 558-р «Об утверждении базовых требований к программам предспортивной подготовки»;
- Распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 09.08.2017 № 359-р «О внесении изменений в распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 01.03.2016 № 60-р»;
- Распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 14.12.2017 г. № 566-р «Об утверждении Перечня государственных бюджетных учреждений спортивной подготовки Санкт-Петербурга» реализующих программы предспортивной подготовки в рамках федерального экспериментального (инновационного) проекта в области физической культуры и спорта в Санкт-Петербурге;
- Распоряжение КЭПиСП Санкт-Петербурга от 31.05.2017 № 107-р «Об утверждении базовых нормативов затрат на оказание государственных услуг (выполнение работ) государственными автономными и бюджетными учреждениями физкультурно-спортивной направленности Санкт-Петербурга на 2018 год и на плановый период 2019 и 2020 годов»;
- Приказ Минздрава России от 01.03.2016 N 134н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"
- Приказ Минспорта России от 13.11.2017 г. № 988 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)» (требования и условия их выполнения по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»);
- Приказ Минспорта России от 17.04.2015 г. № 417 «Об утверждении правила вида спорта гребля на байдарках и каноэ».

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления предспортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ, содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

- комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);
- преемственности, определяющей последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;
- вариативности, предусматривающей, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки (НП), тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (ТЭ); распределение объемов тренировочных нагрузок; участие в спортивных соревнованиях.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса гребцов на различных этапах многолетней подготовки в течение срока реализации программы.

### **1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности**

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, 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.

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 – вид спорта, состоящий из спортивных дисциплин: гребля на байдарках и каноэ, гребля на лодках «Дракон», кануполо и фристайл на бурной воде и иных спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

*Соревнование по гребле на байдарках и каноэ* - состязание среди спортсменов или команд по различным спортивным дисциплинам или в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному организатором положению (регламенту) спортивное соревнование в различных гендерных и возрастных категориях.

*Соревнования по кануполо* – командная спортивная игра на каяках (байдарках) с мячом на воде. Игра ведется между двумя командами по 5 человек. Игроки гребут на специальных каяках на прямоугольной водной площадке размером 35х23 метра. Посредине более коротких сторон площадки (линии ворот) устанавливаются ворота размером 1,5 метра по ширине на 1 метр по высоте по внутренней части рамки ворот. Нижняя внутренняя грань ворот должна находиться на высоте 2 метра от поверхности воды. Размеры площадки позволяют проводить спортивные соревнования по кануполо в бассейне.

*Соревнования по фристайлу на бурной воде* - спортивные соревнования, предметом которых является выполнение спортсменом акробатических элементов на участке бурной воды (на волне или в «бочке») за отведенное время. Спортсмен выполняет элементы, сидя в акробатической лодке (байдарке или каноэ). Каждый выполненный элемент оценивается баллами. Лучшим считается спортсмен, набравший большее количество баллов в финальных заездах.

Цель спортивных соревнований – выявление сильнейших спортсменов или спортивных команд, в соответствии с правилами Международной федерации каноэ (далее – ИКФ), Правилами вида спорта гребля на байдарках и каноэ, положениями и регламентами спортивных соревнований.

Цель спортивных соревнований по гребле на байдарках и каноэ и гребле на лодках «Дракон» – определение сильнейших спортсменов (экипажей) по результатам прохождения мерной дистанции за возможно короткий отрезок времени.

Цель спортивных соревнований по кануполо – определение сильнейших спортивных команд по результатам спортивных игр. Цель спортивной игры – возможно большее число раз забросить мяч в ворота противника и не пропустить мяч в свои ворота.

Цель спортивных соревнований по фристайлу на бурной воде - определение сильнейших спортсменов по результатам выполнения акробатических элементов на участке бурной воды (на волне или в «бочке») за отведенное время.

Официальные соревнования по гребному спорту проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта.

**Таблица 1**

**Спортивные дисциплины по виду спорта гребля на байдарках и каноэ согласно Всероссийскому реестру видов спорта**

К-1 дистанция 200 м	028	001	1	6	1	1	Я
К-1 дистанция 320 м	028	058	1	8	1	1	Н
К-1 дистанция 320 м (круг)	028	059	1	8	1	1	Н
К-1 дистанция 500 м	028	002	1	6	1	1	Я
К-1 дистанция 1000 м	028	003	1	6	1	1	Я
К-1 дистанция 2000 м	028	004	1	8	1	1	Я
К-1 дистанция 5000 м	028	005	1	8	1	1	Я
К-1 дистанция 10000 м	028	006	1	8	1	1	М
К-1 дистанция 20000 м	028	040	1	8	1	1	Н
К-1 дистанция 42000 м	028	007	1	8	1	1	Л
К-2 дистанция 200 м	028	008	1	6	1	1	Я

К-2 дистанция 500 м	028	009	1	6	1	1	Я
К-2 дистанция 1000 м	028	010	1	6	1	1	Я
К-2 дистанция 5000 м	028	011	1	8	1	1	С
К-2 дистанция 10000 м	028	012	1	8	1	1	М
К-2 дистанция 20000 м	028	042	1	8	1	1	Н
К-2 дистанция 42000 м	028	013	1	8	1	1	Л
К-4 дистанция 200 м	028	014	1	8	1	1	Я
К-4 дистанция 500 м	028	015	1	6	1	1	Я
К-4 дистанция 1000 м	028	016	1	6	1	1	Г
К-4 дистанция 10000 м	028	017	1	8	1	1	М
эстафета К-1 (4 x 500м или 4 x 200м)	028	018	1	8	1	1	Я
кануполо	028	034	2	8	1	1	М
С-1 дистанция 200 м	028	019	1	6	1	1	Я
С-1 дистанция 320 м	028	060	1	8	1	1	Ю
С-1 дистанция 320 м (круг)	028	061	1	8	1	1	Ю
С-1 дистанция 500 м	028	020	1	8	1	1	А
С-1 дистанция 1000 м	028	021	1	6	1	1	А
С-1 дистанция 2000 м	028	022	1	8	1	1	А
С-1 дистанция 5000 м	028	044	1	8	1	1	А
С-1 дистанция 10000 м	028	023	1	8	1	1	М
С-1 дистанция 20000 м	028	041	1	8	1	1	Ю
С-1 дистанция 42000 м	028	024	1	8	1	1	М
С-2 дистанция 200 м	028	025	1	8	1	1	А
С-2 дистанция 500 м	028	026	1	8	1	1	Я
С-2 дистанция 1000 м	028	027	1	6	1	1	А
С-2 дистанция 5000 м	028	045	1	8	1	1	Ю
С-2 дистанция 10000 м	028	028	1	8	1	1	М
С-2 дистанция 20000 м	028	043	1	8	1	1	Ю
С-2 дистанция 42000 м	028	029	1	8	1	1	М
С-4 дистанция 200 м	028	030	1	8	1	1	А
С-4 дистанция 500 м	028	031	1	8	1	1	А
С-4 дистанция 1000 м	028	032	1	8	1	1	А
эстафета С-1 (4 x 500м или 4 x 200м)	028	033	1	8	1	1	А
Д-10 дистанция 200 м - микс	028	048	1	8	1	1	Я
Д-10 дистанция 200 м	028	046	1	8	1	1	Я
Д-10 дистанция 500 м - микс	028	049	1	8	1	1	Я
Д-10 дистанция 500 м	028	047	1	8	1	1	Я
Д-20 дистанция 1000 м - микс	028	056	1	8	1	1	Я
Д-20 дистанция 1000 м	028	052	1	8	1	1	Я

Д-20 дистанция 200 м - микс	028	054	1	8	1	1	Я
Д-20 дистанция 200 м	028	050	1	8	1	1	Я
Д-20 дистанция 2000 м - микс	028	057	1	8	1	1	Я
Д-20 дистанция 2000 м	028	053	1	8	1	1	Я
Д-20 дистанция 500 м - микс	028	055	1	8	1	1	Я
Д-20 дистанция 500 м	028	051	1	8	1	1	Я
фристайл на бурной воде	028	035	1	8	1	1	Л

Спортивные соревнования по гребле на байдарках и каноэ проводятся в следующих основных видах программы: байдарка-мужчины, байдарка-женщины, каноэ-мужчины, каноэ-женщины.

Спортивные соревнования по гребле на лодках «Дракон» проводятся в следующих основных видах программы: дракон-мужчины, дракон-женщины, дракон-микс.

В категории Драконы-мужчины женщины не допускаются, в том числе в качестве рулевого и барабанщика.

В категории Драконы-женщины мужчины не допускаются, в том числе в качестве рулевого и барабанщика.

*Дистанции:*

Официальные спортивные соревнования проводятся на дистанциях:

Для дисциплин гребли на байдарках и каноэ: 200, 500, 1000, 2000, 5000, 10000, 20000, 42000 метров.

Для дисциплин гребли на лодках «Дракон»: 200, 500, 1000 и 2000 метров.

*Классы лодок:*

Спортивные соревнования по гребле на байдарках и каноэ проводятся в следующих классах лодок:

Дистанция до 2000 метров включительно:

К-1 мужчины (байдарка одноместная - мужчины);

К-2 мужчины (байдарка двухместная - мужчины);

К-4 мужчины (байдарка четырехместная - мужчины);

С-1 мужчины (каноэ одноместная - мужчины);

С-2 мужчины (каноэ двухместная - мужчины);

С-4 мужчины (каноэ четырехместная - мужчины);

К-1 женщины (байдарка одноместная - женщины);

К-2 женщины (байдарка двухместная - женщины);

К-4 женщины (байдарка четырехместная - женщины);

С-1 женщины (каноэ одноместная - женщины);

С-2 женщины (каноэ двухместная - женщины).

Дистанции 5000 метров, 10000 метров, 20000 метров, 42000 метров:

К-1 мужчины (байдарка одноместная – мужчины);

К-2 мужчины (байдарка двухместная – мужчины);

К-4 мужчины (байдарка четырехместная – мужчины);

С-1 мужчины (каноэ одноместная – мужчины);

С-2 мужчины (каноэ двухместная – мужчины);

К-1 женщины (байдарка одноместная – женщины);

К-2 женщины (байдарка двухместная – женщины);

К-4 женщины (байдарка четырехместная – женщины).

На дистанции 20000 метров (юниоры, юниорки (до 19 лет):

- спортивные соревнования проводятся на дистанции не менее 15000 м.

На дистанции 42000 метров (мужчины, женщины):

- разрешается участвовать спортсменам, которым до дня начала спортивного соревнования исполнилось 18 лет и имеющим спортивный разряд, соответствующий требованиям Положения о спортивном соревновании;

- спортивные соревнования проводятся на дистанции не менее 20000 метров, состоящих: у байдарки-мужчины – из 8 кругов и 8 перебежек, у каноэ-мужчины и у байдарки-женщины – из 7 кругов и 7 перебежек. В Положении указывается количество этапов и их протяженность, тип старта, порядок перебежек (если они предусматриваются) и другие условия проведения спортивных соревнований.

Спортивные соревнования по гребле на лодках «Дракон» проводятся в следующих классах лодок:

Д-20 мужчины (Дракон двадцатиместный - мужчины);

Д-10 мужчины (Дракон десятиместный - мужчины);

Д-20 женщины (Дракон двадцатиместный - женщины);

Д-10 женщины (Дракон десятиместный - женщины);

Д-20 микс (Дракон двадцатиместный - мужчины и женщины);

Д-10 микс (Дракон десятиместный - мужчины и женщины).

В Положении указывается количество этапов и их протяженность, тип старта и другие условия проведения спортивных соревнований.

Состав экипажа Д-20: гребцы (минимум 18 человек, максимум 20 человек), барабанщик, рулевой, 4 запасных гребца, стартующих в соответствующих классах.

Состав экипажа Д-10: гребцы 10 человек, барабанщик, рулевой, 2 запасных гребца, стартующих в соответствующих классах.

В классах лодок Д-20 микс в составе экипажа должно быть не менее 8 женщин.

В классах лодок Д-10 микс в составе экипажа должно быть не менее 4 женщин.

Спортивная дисциплина.

Спортивная дисциплина - часть вида спорта, включающая в себя один или несколько видов спортивных соревнований.

Вид программы.

Сочетание класса лодки, дистанции, пола и возраста спортсменов определяет вид программы (пример: К-1 дистанция 200 м мужчины; К-2 дистанция 500 м юниорки до 19 лет; С-4 дистанция 1000 м юниоры до 24 лет Д-10 дистанция 200 м мужчины; Д-20 дистанция 500 м микс; Д-10 дистанция 200 м юниоры до 19 лет).

Виды программы, включенные в программу Олимпийских игр, считаются олимпийскими видами программы; остальные – неолимпийскими видами программы.

## **1.2. Специфика организации тренировочного процесса**

Предспортивная подготовка - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих предспортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг (выполнения работ) в соответствии с программой предспортивной подготовки.

1) Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации занимающихся;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу занимающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Тренировочный год начинается 01 января.

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Занятия планируют на каждые 52 недели (календарный год), включая 6 недель самостоятельных занятий по индивидуальным планам.

Основными формами осуществления предспортивной 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.

Порядок формирования групп предспортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ определяется Учреждением самостоятельно.

Лицам, проходящим предспортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить предспортивную подготовку на том же этапе предспортивной подготовки, не более одного раза.

С учетом специфики вида спорта гребля на байдарках и каноэ определяются следующие особенности предспортивной подготовки:

- комплектование групп предспортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- 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 предспортивную подготовку.

Предспортивная подготовка в группах проводится путем организованных спортивных тренировок, на которых даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок.

График (расписание) тренировочных занятий - еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утверждается директором учреждения и размещается на информационном стенде и на официальном сайте учреждения в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» с соблюдением законодательства по защите персональных данных.

Расписание составляется с учетом предложений тренерского состава в целях установления более благоприятного режима занятий, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

### 1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки (этапы, уровни, дисциплины)

*Система предспортивной подготовки* представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.

*Структура системы многолетней подготовки* включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

1) *Этап начальной подготовки*, в рамках которого формируются группы начальной подготовки (далее – НП). На этапе НП выделяют два периода: первый год подготовки, свыше первого года подготовки.

2) *Тренировочный этап (этап спортивной специализации)*, в рамках которого формируются тренировочные группы (ТЭ). В ТЭ выделяется два периода: начальной специализации (до двух лет), углубленной специализации (свыше двух лет).

Если на одном из этапов предспортивной подготовки результаты прохождения предспортивной подготовки не соответствуют установленным требованиям по виду спорта гребля на байдарках и каноэ, прохождение следующего этапа не допускается.

Для обеспечения этапов предспортивной подготовки Учреждение, используют систему спортивного отбора.

Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе перспективных спортсменов и включают в себя следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп предспортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных мероприятиях.

Основные элементы предспортивной подготовки:

Предспортивная подготовка – тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих предспортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг (работ) по предспортивной подготовке в соответствии с программой предспортивной подготовки.

*Виды подготовки:*

Теоретической подготовкой называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Физической подготовкой называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

СФП называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Психической подготовкой называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

**Таблица 2**

**Структура многолетней предспортивной подготовки**

Стадии	Этапы предспортивной подготовки			
	Название	Обозначение	Продолжительность	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	До 2 лет	1-й год
				Свыше 1-го года
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	Т(СС)	До 4 лет	Начальная
				Углубленная

**Таблица 3**

**Уровни тренировочного процесса**

Уровни	Основные элементы	Время
Микроструктура	Тренировочное занятие	Для НП – до 2 часов, Т(СС) - до 3 часов, ССМ - до 4 часов, ВСМ – до 4 часов
	Тренировочный день занятий	
	Микроцикл	≈ неделя
Мезоструктура	Мезоцикл	Цикл ≈ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов
Макроструктура	Макроцикл	Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, ≈ 3-4 месяца, ≈ 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Продолжительность этапов предспортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих предспортивную подготовку в группах на этапах предспортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ

Нормативная часть программы представляет собой комплекс документов, регламентирующих организацию и содержание тренировочного процесса в Учреждении и содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп, с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях, объему тренировочной работы, по технико-тактической, физической и спортивной подготовке, продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ.

Продолжительность предспортивной подготовки установлена базовыми требованиями к программе предспортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 года;

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

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 12 лет. Спортсмены должны иметь третий спортивный разряд, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих предспортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 4.

**Таблица 4**

**Нормативные требования к продолжительности этапов предспортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки и минимальному количеству лиц, проходящих предспортивную подготовку в группах на этапах предспортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10-12
Тренировочный этап	4	12	8-10

## 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ

Таблица 5

### Соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ

Разделы подготовки	Этапы и годы предспортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	60-65	52-57	45-50	27-37
Специальная физическая подготовка (%)	15-20	15-20	20-25	32-42
Техническая подготовка (%)	20-25	22-27	22-27	20-25
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%)	1-2	3-4	3-4	5-7
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика(%)	0,5-1	2-3	3-4	5-6

## 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

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 предспортивной 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.

Таблица 6

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта гребля на байдарках и каноэ**

Виды соревнований	Этапы и годы предспортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	1-2	2-4	2-4	2-6
Отборочные	-	1	1	1
Основные	-	-	-	-

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих предспортивную 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 предспортивной 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 Учреждением, 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

Тренировочный процесс в Учреждении проходит в соответствии с годовым тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 01 января и рассчитан на 52 недели.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием тренировочных занятий, утвержденным директором учреждения. В расписании тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки на год (спортивный сезон), согласованный с тренерским составом в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха лиц, проходящих предспортивную подготовку.

Продолжительность тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объема тренировочной нагрузки. При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в тренировочных часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки спортсмена и составляет не более:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп при соблюдении следующих условий:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы;
- не превышен максимальный объем тренировки в часах для каждой группы.

В смешанных группах занятия с занимающимися проводятся в одно время с учетом норм, предусмотренных для соответствующего этапа подготовки. Возможно ведение одного журнала на разные этапы подготовки при условии, что журнал позволяет отразить тренировочный план и время занятий (нагрузку) каждого этапа подготовки.

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

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

### *Медицинские требования.*

Медицинские требования к лицам, проходящим предспортивную подготовку.

Лицо, желающее пройти предспортивную подготовку, может быть зачислено в Учреждение только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих предспортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Базовыми требованиями.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании медицинского заключения о допуске к прохождению предспортивной подготовки по избранному виду спорта. Целью медицинского осмотра лица, желающего пройти предспортивную подготовку, является определение состояния здоровья и функциональной группы для допуска к указанным мероприятиям.

Медицинский осмотр лица, желающего пройти предспортивную подготовку, проводится по программам углубленных медицинских обследований и в сроки согласно Порядку организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом. Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Лица, проходящие предспортивную подготовку, обязаны:

- проходить углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, не менее двух раз в год, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травм;

- соблюдать санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам.

### *Возрастные:*

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки. Зачисление в группы на этапах предспортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных базовыми требованиями по виду спорта гребля на байдарках и каноэ.

На организацию спортивной деятельности гребцов 10 – 17 летнего возраста влияют возрастные особенности. С учетом количественных и качественных изменений в организме спортсменов различают возрастные периоды: 10-12 лет (мальчики) и 10-11 лет (девочки) - второе детство; 13-16 лет (мальчики) и 12-15 лет (девочки) - подростки.

В возрастном периоде «второе детство» значительных различий между мальчиками и девочками, занимающимися греблей, не выявлено. Согласно схеме возрастной периодизации постнатального развития человека, принятой на VII Всесоюзной конференции по проблемам возрастной морфологии, физиологии и биохимии в 1965 г., выделяется одиннадцать возрастных периодов.

**Таблица 7**

**Схема возрастной периодизации постнатального онтогенеза человека**

Название возрастных периодов	Мужчины	Женщины
Второе детство	8-12 лет (мальчики)	8-11 лет (девочки)
Подростковый возраст	13-16 лет (мальчики)	12-15 лет (девочки)
Юношеский возраст	17-21 год (юноши)	16-20 лет (девушки)
Зрелый возраст, I период	22-35 лет (мужчины)	21-35 лет (женщины)

Сложности с организацией тренировочного процесса возникают при занятиях греблей у спортсменов, 13-16-летнего возраста (период полового созревания). В этот период в организме происходит существенная гормональная перестройка, развитие вторичных половых признаков, заметно ухудшение условно-рефлекторной деятельности, двигательных навыков, также увеличиваются вегетативные изменения при нагрузках, возрастает утомление, отмечается неуравновешенность эмоциональных реакций и поведения. В этот возрастной период индивидуальные темпы полового созревания определяют различия между паспортным и биологическим возрастом. От темпов полового созревания зависит широкий диапазон (до 2,5 лет) колебаний уровня и темпа физического развития и связанной с ним физической подготовленности.

**Таблица 8**

**Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств**

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

*Психофизические:*

В циклических видах спорта основную роль играют следующие психофизические требования: стабильность мышечно-двигательных дифференцировок, «чувство темпа», чувство ритма», способность к адекватным самооценкам функционального состояния, высокая концентрация внимания, способность к своевременному и произвольному достижению максимальной готовности перед стартом, точная временная ориентировка, устойчивость центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера, психологической готовности спортсмена к соревнованиям.

Уровень психофизической подготовки определяется, исходя из состояния 4-х основных компонентов: физиологического статуса, функциональной устойчивости, физической подготовленности и психофизиологических характеристик

Для спортивного отбора центральным является психологический аспект, т. к. без оценки мотивов, способностей, спортивно-значимых свойств темперамента и характера, психических процессов и состояний не может быть достигнуто соответствие между требованиями определенной спортивной деятельности и индивидуально-психологическими качествами спортсмена. Это соответствие обеспечивает высокую эффективность, надёжность и устойчивость тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.

Основные методологические принципы психологического отбора.

Требования к спортсмену, содержащиеся в психспортограмме, охватывают четыре уровня:

1 медицинские - состояние соматического здоровья, показания и противопоказания к занятиям данным видом спорта.

2 физические - уровень общей и специальной физической подготовленности на определенном этапе отбора.

3 психофизиологические - требования к уровню проявления свойств высшей нервной деятельности, психических процессов, психомоторных качеств.

4 личностные и социально-психологические - требования к особенностям личности и межличностным отношениям спортсмена.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по-настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;
- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;
- более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;
- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);

- уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надёжность действий, помехоустойчивость;

- боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера обуславливает состояние спокойной боевой уверенности.

## 2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Таблица 9

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы предспортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	12 -14	18
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6
Общее количество часов в год	312	416	624 -728	936
Общее количество тренировок в год	156	208	312	312

Интенсивность тренировочных упражнений классифицируется по зонам аэробного, анаэробного и смешанного энергообмена, имеющим определенную тренировочную направленность и биоэнергетические показатели:

I зона – пульс до 140 уд./мин – малоинтенсивная работа, применяется во время технических и восстановительных тренировок, во время разминки и заминки. Время не ограничивается.

II зона – пульс 140-160 уд./мин – аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального ударного объема сердца, верхняя – порогу анаэробного обмена.

Пульс верхней границы в процессе тренировки может достигать 170 уд./мин. Более точно верхняя граница определяется уровнем молочной кислоты в крови (лактата), который не должен превышать 4,0 ммоль/л.

Упражнение аэробной направленности называют тренировками основной выносливости. К ним относятся непрерывный бег, непрерывная гребля в темпе 22-25 гр./мин или непрерывное выполнение какого-либо упражнения не менее 40 мин.

III зона – пульс 160-180 уд./мин – смешанная аэробно-анаэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению порога анаэробного обмена, верхняя – уровню

максимального потребления кислорода (МПК). Уровень лактата в крови от 4,0 до 8,0 ммоль/л. В упражнении III зоны аэробный компонент энергообеспечения является основным. Упражнения выполняются в виде серий временных (от 3 до 20 мин) отрезков интенсивной работы с интервалами (от 5 до 15 мин) работы меньшей интенсивности (I зона).

IV зона – пульс 180-190 уд./мин – смешанная анаэробно-аэробная работа. Нижняя граница зоны соответствует достижению максимального потребления кислорода, а верхняя – достижению максимального кислородного долга. Уровень лактата в крови от 8,0 до 12,0 ммоль/л. В упражнениях IV зоны основным является анаэробный компонент энергообеспечения. В связи с образованием большого кислородного долга доля этих упражнений должна составлять не более 2-4%.

V зона – лактатная работа, применяется для развития быстроты и контроля техники, продолжительность упражнений в этой зоне не должна превышать 30 с, темп – предельный, интервал отдыха – до полной готовности к повторению упражнения.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей. Чем моложе юный спортсмен, тем в большей мере эти показатели расходятся. В циклических видах спорта, связанных с преимущественным проявлением выносливости, для более точного дозирования нагрузок 3-ю зону в отдельных случаях делят на две подзоны: «а» и «б». К подзоне «а» относят соревновательные упражнения продолжительностью от 30 мин до 2 ч, а к подзоне «б» - от 10 до 30 мин. Четвертую зону делят на три подзоны: «а», «б» и «в». В подзоне «а» соревновательная деятельность продолжается примерно от 5 до 10 мин; в подзоне «б» - от 2 до 5 мин; в подзоне «в» - от 0,5 до 2 мин.

Для контроля за функциональным состоянием спортсменов используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10,15, 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.

**Таблица 10**

**Шкала интенсивности тренировочных нагрузок**

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	Уд./10с	Уд./мин
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете, и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем

выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:  $R = [(P1+P2+P3) - 200] / 10$ . Качественная оценка работоспособности представлена в таблице.

**Таблица 11**

**Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе**

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Плохо очень	15-17
Критическое	18 и более

**2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

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

*Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:*

- 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 предспортивную подготовку, направляется Учреждением, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется Учреждением в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов.

Таблица 12

## Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	Не менее 30% от состава группы лиц, проходящих предспортивную подготовку на определенном этапе
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 30% от состава группы лиц, проходящих предспортивную подготовку на определенном этапе

## 2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре и иным условиям:

- наличие тренажерного зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с Приказом Минздрава России от 01.03.2016 N 134н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне".

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения предспортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

Иные условия, в том числе финансовое обеспечение предспортивной подготовки:

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих предспортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Таблица 13

### Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения предспортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивный инвентарь			
1.	Байдарка двойка	штук	4
2.	Байдарка одиночка	штук	6
3.	Байдарка четверка	штук	2
4.	Весла для байдарки	штук	36
5.	Весла для каноэ	штук	36
6.	Весла с зауженными лопатками для байдарки	штук	12
7.	Весла с зауженными лопатками для каноэ	штук	8
8.	Каноэ двойка	штук	4
9.	Каноэ одиночка	штук	6
10.	Каноэ четверка	штук	2
11.	Подушка для каноэ	штук	16

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

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

### *Требования к количественному составу групп.*

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

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы предспортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах предспортивной 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 этапы предспортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

**Таблица 14**

### **Количественный состав группы**

Этап предспортивной подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы по ФССП (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Углубленной специализации	10-12	12
	Начальной специализации		14

Этап начальной подготовки	Свыше одного года	8-10	20
	До одного года		25

*Минимальный количественный состав* группы определяется в соответствии с приложением № 1 к базовым требованиям предспортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ.

*Максимальный количественный состав* группы определяется в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга от 01.11.2017 г. «Об утверждении Методических рекомендаций по применению системы оплаты труда работников государственных учреждений Санкт-Петербурга в области физической культуры и спорта».

**Таблица 15**

**Качественный состав группы**

Этапы предспортивной подготовки	Название	Год обучения	Требования к уровню подготовки	
			Результаты выполнения нормативов по этапам и годам подготовки	Спортивный разряд или спортивное звание
Начальной подготовки		1 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки	-
		2 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для (перевода) зачисления на следующий год этапа спортивной подготовки	-
Тренировочный (спортивной специализации)		1 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки	<i>3 спортивный разряд</i>
		2 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для (перевода) зачисления на следующий год этапа спортивной подготовки	
		3 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для (перевода) зачисления на следующий год этапа спортивной подготовки	
		4 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для (перевода) зачисления на следующий год этапа спортивной подготовки	

**2.10. Объем индивидуальной предспортивной 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 составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из форм осуществления предспортивной подготовки является работа по индивидуальным планам предспортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам предспортивной подготовки может осуществляться: - спортсменами в праздничные дни; - нахождения тренера в отпуске и

командировках, в соревновательный период, в каникулярный период и период тренировочных сборов.

### **2.11 Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причиной, вызывающей периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, главным образом можно считать - календарь спортивных соревнований и сезонно-климатические условия.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного 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 годичного 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 годичного 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 технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из: 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

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

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

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

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

*Восстановительные мезоциклы* подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление

спортсменов после серии основных соревнований, требующих не столько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

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

*Варианты структуры подготовительного периода.*

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### *Соревновательный период.*

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

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

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

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

#### *Переходный период.*

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха.

Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

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

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

**Тренировочные микроциклы** - это серия тренировочных занятий проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексно решение задач данного этапа подготовки. Продолжительность микроциклов может колебаться от 3-4 до 10-14 дней. Наиболее распространены 7-дневные микроциклы, которые, совпадая по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни спортсменов.

Различают следующие типы микроциклов:

а) **Втягивающие**, которые характеризуются невысокой суммарно нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряжению тренировочной работе. Они применяются на 1-ом этапе подготовительно периода, ими часто начинаются мезоциклы.

б) **Ударные**, которые характеризуются большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками. Их основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решен главных задач технико-тактической, физической и других видов подготовки. Ударные микроциклы составляют основное содержание подготовительно периода. Широко они применяются и в соревновательном периоде.

в) **Подводящие**. Содержание этих микроциклов зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, на которые эти микроциклы направлены, особенностей подготовки на заключительном этапе.

г) **Восстановительные**. Основная их роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Восстановительные микроциклы планируются после напряженной соревновательной деятельности, а также ими завершает серия ударных микроциклов.

д) **Соревновательные**. Строятся в соответствии с программой соревнований и направлены на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности.

Чтобы правильно построить тренировочный микроцикл, необходимо знать, какое воздействие оказывают на спортсмена нагрузки разной величины и направленности, каковы динамика и продолжительность процессов восстановления после них.

Утомление следует рассматривать как следствие резкого снижения функциональных возможностей в системе органов и функций. Угнетение возможностей спортсмена в результате напряженной работы определенной направленности, вовсе не означает, что он не в состоянии проявить высокую работоспособность в работе иной направленности, осуществляемой преимущественно другими органами и функциональными механизмами. При таком подходе, глубокое утомление функциональной системы после занятий избирательной направленности, например, скоростной направленности, требующее длительных восстановительных реакций, чаще всего не означает, что уже через несколько часов спортсмен не будет в состоянии проявить высокую работоспособность при выполнении работы, связанной с предельной мобилизацией функциональной системы, определяющей, например, уровень аэробной производительности организма.

Комплексные занятия с последовательным решением задач, объем работы, в каждой части которых колеблется в пределах 30-35% от доступного в соответствующих занятиях избирательной направленности, оказывают на организм спортсменов более широкое, но менее глубокое воздействие. Незначительное утомление при этом закономерно; хотя в процессе занятия и выполняется большой объем работы высокой интенсивности, однако работоспособность в различных его частях обеспечивается преимущественно различными функциональными системами организма.

Протекание процессов утомления и восстановления после занятий с большими нагрузками различной направленности имеет много общего: во всех случаях оно характеризуется волнообразным изменением возможностей функциональных систем, преимущественно определяющих эффективность выполняемой работы. Четко прослеживаются фазы снижения работоспособности, ее восстановления и суперкомпенсации. Вместе с тем продолжительность восстановительных процессов во многом зависит от направленности и величины отдельных занятий:

- после занятий с большими нагрузками, направленными на совершенствование скоростных и скоростно-силовых возможностей спортсменов, скоростные качества восстанавливаются через 48-72 часа; аэробная работоспособность восстанавливается примерно через 24 часа, анаэробная - через 10-16 часов;

после больших анаэробных нагрузок быстрее всего восстанавливается аэробная работоспособность (через 8-12 часов), скоростные возможности - через 24-32 часа, анаэробные функции - через 48-60 часов;

после больших нагрузок аэробного характера сначала восстанавливаются скоростные качества (через 7-10 часов), затем анаэробная работоспособность (через 36-40 часов), аэробные возможности в этом случае восстанавливаются лишь через 60-78 часов;

Из этого следует, что при планировании тренировочных нагрузок в микроциклах, а также в тренировочном занятии необходимо учитывать тот факт, что существуют вполне определённые сочетания нагрузок различной направленности, усиливающие срочный и кумулятивный тренировочные эффекты (таб. 6).

Другие варианты последовательности сочетаний тренировочных нагрузок различной направленности в лучшем случае нейтральны в плане формирования выраженного тренировочного эффекта (это справедливо при критериях эффективности - энергетические процессы напряжённой мышечной деятельности), чаще их эффект носит негативный характер.

**Таблица 16**

**Продолжительность восстановления после нагрузок различной направленности и величин**

Тренировочные нагрузки		Восстановление показателей физической работоспособности		
Направленность	Величина	Скоростно-силовые возможности	Скоростная выносливость	Выносливость
Скоростно-силовая	Большая	36-48 час	12-24 час	6-12 час
	Значительная	18-24 час	6-12 час	3-6 час
	Средняя	10-12 час	3-6 час	1-3 час
	Малая	Несколько минут или часов		
Скоростная выносливость	Большая	12-24 час	36-48 час	6-12 час
	Значительная	6-12 час	18-24 час	3-6 час
	Средняя	3-6 час	10-12 час	1-3 час

	Малая	Несколько минут или часов		
Выносливость	Большая	4-6 час	24-36 час	60-72 час или до 5-7 суток
	Значительная	2-3 час	12-18 час	30-36 час
	Средняя	До 1 час	6-9 час	10-12 час
	Малая	Несколько минут или часов		

При этом, варьируя компоненты физической нагрузки, можно целенаправленно воздействовать на конкретную функцию организма, мобилизовать необходимые процессы энергообеспечения напряжённой мышечной деятельности, вызвать практически любую степень ответных реакций, тем самым обеспечить желаемый тренировочный эффект. Это справедливо и в отношении развития физических качеств и двигательных способностей спортсменов высших квалификаций (таб.17).

**Таблица 17**

**Способы развития физических качеств и компоненты тренировочных нагрузок**

Интенсивность упражнений (% от максимальной)	Интервалы отдыха	Тренировочный эффект (развитие физических качеств)
91 - 100	До полного восстановления	Совершенствование скоростных способностей
91 - 100	До неполного восстановления	Совершенствование скоростных способностей и развитие специальной выносливости
91 - 100	Короткие (сокращённые)	Развитие специальной выносливости

Воздействие занятий на организм спортсмена зависит от сочетания в них нагрузок различной величины и направленности. Один из вариантов - сочетание двух занятий одинаковой направленности с большой нагрузкой, проведенных с интервалом в 24 часа, приводит к такому же по характеру утомлению. При этом повторное занятие с большей нагрузкой усугубляет утомление, не изменяя его характера. Работоспособность спортсмена при выполнении программы второго занятия оказывается значительно сниженной, и спортсмен не в состоянии выполнить 75-80% работы, предложенной накануне. Планировать в микроцикле подряд 2 занятия с большой нагрузкой нецелесообразно, т.к. это оказывает большое влияние на психику, возможно перенапряжение и т.д. Такое планирование допустимо только тогда, когда стоит задача совершенствования выносливости.

Суммарное воздействие на организм спортсмена 2-3 занятий с большими нагрузками различной преимущественной направленности, проведенных с интервалом в 24 часа, принципиально отличаются от влияния одинаковых по своей направленности занятий: оно не усугубляет утомления, а угнетает другую сторону работоспособности спортсмена. Например, когда после занятия, направленного на повышение скоростных возможностей, проводится занятие, способствующее повышению общей выносливости, происходит значительное угнетение выносливости, а уровень скоростных возможностей не снижается. Аналогичное явление происходит при иных сочетаниях занятий с большими нагрузками различной преимущественной направленности.

Занятия с малыми или средними нагрузками являются действенным фактором управления процессом восстановления после занятий с большими нагрузками. Проведение занятий с малыми или средними нагрузками после занятий избирательной направленности с большими нагрузками в некоторых случаях может, усугубить имеющееся утомление или не повлиять на характер восстановительных процессов, в других случаях способствовать интенсификации восстановления, которая наблюдается в том случае, если в дополнительных занятиях с малыми или средними нагрузками выполняется работа принципиально иной направленности, и основная нагрузка приходится на другие функциональные системы. Проведение после занятий с большими нагрузками дополнительных занятий такой же направленности со средними нагрузками усугубляет утомление, вызванное большой нагрузкой, не изменяя его характера.

Структура микроциклов зависит от периода тренировочного макроцикла, типа самого микроцикла, от задач, поставленных на данный этап и др.

Ударные микроциклы, содержащие практически ежедневные занятия с большими нагрузками - один из наиболее эффективных путей повышения результативности тренировки при подготовке к высшим достижениям.

Однако высокий тренирующий эффект микроциклов со столь напряженным режимом работы наблюдается лишь при рациональном сочетании занятий с различными по направленности нагрузками. Только в этом случае увеличение числа занятий с большими нагрузками в микроциклах за счет рационального сочетания и чередования их направленности может служить резервом интенсификации тренировочного процесса и повышения его эффективности. Это, прежде всего, касается ударных микроциклов.

Годовой план подготовки включает в себя такие компоненты: цели и задачи подготовки, календарь соревнований, календарь тренировочных сборов, структуру годичного цикла тренировки, распределение тренировочной нагрузки по периодам и этапам (мезоциклам) подготовки, систему контроля, контрольные нормативы, мероприятия по восстановлению. В зависимости от сроков соревнований, уровня подготовленности годовой план может включать от одного до четырех макроциклов.

### **III. Методическая часть**

#### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и 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.

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

Тренеру и инструкторскому составу необходимо максимально обеспечить меры безопасности при проведении тренировочных занятий на открытой воде.

К таким мерам относятся:

- инструктажи занимающихся (во время тренировочных занятий на воде с учетом их спортивной подготовки, в зависимости от условий);

- внимательный осмотр береговой линии с целью определения безопасных входов и выходов в воду;
- пробное прохождение каждой установленной тренировочной трассы;
- обеспечение береговой страховки и страховки с воды во время тренировочных занятий групп начальной подготовки;
- обеспечение необходимой страховки во время занятий тренировочных групп;
- четкое определение тренировочного времени и места тренировки для каждой группы;
- контроль за своевременной сменой тренировочной одежды и обуви;
- определение мест для сушки одежды и обуви, ремонта лодок.

Кроме того, тренер заранее должен знать свои действия в экстремальных случаях (оказание доврачебной помощи, способы транспортировки пострадавших, места оказания врачебной помощи и др.) и другие специфические особенности могущие возникнуть при проведении тренировок.

### **3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Нагрузка - это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

*Соревновательная нагрузка* - это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

*Тренировочная нагрузка* не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку. По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на: тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические. По величине - на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные).

По направленности, нагрузки делятся: - способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств или их компонентов, и совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п. По координационной сложности - выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности;

По психической напряженности - более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на: развивающие, поддерживающие (стабилизирующие) и восстановительные.

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.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются *максимальными* и представлены в *примерном тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в таблице № 18.*

Таблица 18

Тренировочный план по виду спорта гребля на байдарках и каноэ										
Предспортивная подготовка из расчета на 52 недели										
Разделы подготовки	Этапы и годы предспортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	1 год		2 год		1 год		2 год		3, 4 год	
	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.
Общая физическая подготовка	60	187	52	216	46	287	43	313	32	300
Специальная физическая подготовка	17	53	19	79	22	137	25	182	36	337
Техническая подготовка	20	63	23	96	24	150	24	175	20	187
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	6	4	17	4	25	4	29	6	56
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	1	3	2	8	4	25	4	29	6	56
<b>Общее количество часов занятий в год</b>		<b>312</b>		<b>416</b>		<b>624</b>		<b>728</b>		<b>936</b>
<b>Количество часов занятий в неделю</b>		<b>6</b>		<b>8</b>		<b>12</b>		<b>14</b>		<b>18</b>
<b>Количество тренировок в неделю</b>		<b>3</b>		<b>4</b>		<b>6</b>		<b>6</b>		<b>6</b>
<b>Количество тренировок в год</b>		<b>156</b>		<b>208</b>		<b>312</b>		<b>312</b>		<b>312</b>
Продолжительность тренировочного занятия, час.		до 2		до 2		до 3		до 3		до 3
<b>Максимальная наполняемость группы, чел.</b>		<b>25</b>		<b>20</b>		<b>12</b>		<b>12</b>		<b>10</b>
<b>Минимальная наполняемость группы, чел.</b>		<b>10-12</b>		<b>10-12</b>		<b>8-10</b>		<b>8-10</b>		<b>8-10</b>
Количество контрольных соревнований		1-2		2-4		2-4		2-4		2-6
Количество отборочных соревнований				1		1		1		1
Количество основных соревнований										

### 3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на более длительный период. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла предспортивной подготовки.

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

- возраст спортсмена;
- стаж занятий спортом и в конкретном виде спорта;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;

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

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

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- **перспективное планирование**, позволяющее определить этапы реализации программы предспортивной подготовки;
- **ежегодное планирование**, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;
- **ежеквартальное планирование**, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу занимающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- **ежемесячное планирование** (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Технология планирования процесса многолетней подготовки - это совокупность методологических и организационно-методических установок, определяющих на конкретный отрезок времени конкретные задачи, подбор, компоновку и порядок задействования наиболее целесообразных средств, методов, организационных форм, материально-технического обеспечения занятий, а также составление конкретной тренировочной документации. Она определяет стратегию, тактику и технику организации процесса предспортивной подготовки.

Предметом планирования тренировочно-соревновательного процесса являются его содержание, формы и результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей

развития спортивных достижений и направленного формирования личности спортсмена. Определяются цели и задачи на различные периоды тренировочного процесса. На основе анализа динамики нагрузки за предыдущий год (или годы) устанавливают величину тренировочной нагрузки, ее объем и интенсивность. Определяются средства, методы, контрольные нормативы и другие показатели.

Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий избранным видом спорта, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировки.

**Перспективное планирование.** Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам (годам), планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований. Отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

В перспективном плане следует предусмотреть этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, соревнования на этапе. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки в данном виде спорта, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповой план содержит данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем отражаются тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

В перспективном плане следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки.

**Ежегодное планирование.** На основе перспективных планов составляются **годовые тренировочные планы** спортсменов. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Планирование годичной тренировки и определение ее количественных показателей может иметь два варианта - помесечный и понедельный. Поэтому при графическом изображении плана подготовки тренер выделяет двенадцать месячных вертикальных колонок или 52 вертикальные колонки, соответствующие числу недель в годичном цикле.

Структура годичного плана (число и последовательность макроциклов, периодов и мезоциклов) уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена или команды в каждом конкретном виде спорта. Годичный цикл может состоять из нескольких макроциклов, чаще всего из двух или трех, что диктуется числом главных

стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

В годичный план подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку основных (главных) соревнований, а затем определение границ макроциклов, входящих в состав годичного плана периодов и основных этапов (мезоциклов), обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов. После этого наносится индивидуальный календарь соревнований. Затем следует распределение общих показателей тренировочного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла. Далее также распределяются общие объемы тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств: сроки контрольного тестирования, динамика спортивных результатов, сроки тренировочных сборов.

Разделы плана, отпечатанные на развернутом листе, делают этот документ наглядным и очень удобным в практической повседневной работе тренера. Такая форма планирования позволяет осуществлять его анализ.

При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности - от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;
- последовательное или комплексное совершенствование двигательных способностей, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

При планировании средств общей, специальной физической и технической подготовки рекомендуется придерживаться следующей наиболее целесообразной последовательности:

- в использовании средств общей физической подготовки — от развития общей выносливости в различных видах тренировочной деятельности к специальной и силовой выносливости через основные средства подготовки в избранном виде спорта;
- от широкого использования средств, развивающих двигательные способности и укрепляющих уровень здоровья спортсмена, - к выполнению специфических для избранного вида спорта упражнений с акцентом на совершенствование определенных двигательных способностей, играющих решающую роль в достижении высоких спортивных результатов.

При планировании средств специальной физической подготовки:

- следует переходить от специальной выносливости к повышению скорости передвижения, быстроты и темпа движений (быстрое напряжение и быстрое расслабление в работе мышц) к контролю над быстрыми движениями;
- от проработки ведущих мышечных групп с большими амплитудами движений при значительных усилиях до повышения мощности движений и градиента силы при рабочих (в соответствии с параметрами соревновательной деятельности) амплитудах и траекториях движений; в специальных и основных упражнениях избранного вида спорта (прыжки, метания, комбинации и т.д.) от упрощенных условий к усложненным, соревновательным и превышающим соревновательные в отдельных элементах движений, комбинаций и в целом.

Одним из ведущих методических положений является планирование вариативности тренировочных нагрузок по всем компонентам: число и темп повторений, амплитуда и свобода движений, длительность и интенсивность выполнения упражнений, величина отягощений и сопротивлений, смена мест занятий, время (рано утром до завтрака, днем, вечером), продолжительность и число занятий, музыкальное, световое, шумовое и т.п. сопровождение занятий, а также разнообразие в организации их проведения для создания эмоциональной насыщенности в подготовке, что особенно важно для достижения необходимой адаптации систем организма спортсмена.

**Ежемесячное планирование.** Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годового плана. В месячном плане конкретизируются основные положения годового плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

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

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

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

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

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

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих предспортивную подготовку (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется врачом по спортивной медицине постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, предусмотренной Приказом Минздрава России от 01.03.2016 N 134н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне", этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

**Углубленные медицинские обследования** проводятся 1 раз в шесть месяцев по определенным программам на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе, этапе

совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.

Требования для проведения УМО:

- на фоне полного здоровья;
- проводится при достаточном периоде восстановления (3-5 дней) после основных соревнований или тренировок с «высокими» и «средними» нагрузками.

График проведения УМО составляется администрацией учреждения совместно с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Формой УМО является диспансеризация.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, в целях определения индивидуальной реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки.

Врачебно-педагогические наблюдения за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, проводятся:

- в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий физической культурой и спортом;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогические наблюдения осуществляются врачами по лечебной физкультуре, врачами по спортивной медицине совместно с тренером лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся в несколько этапов:

1 этап: определение условий в местах проведения занятий физической культурой и спортом (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2 этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража выполнения упражнений лицами, занимающимися физической культурой и спортом;

3 этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого лица, занимающегося физической культурой и спортом;

4 этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5 этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий), определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером при планировании тренировочного процесса. При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

Целью медицинского осмотра лица, желающего пройти предспортивную подготовку, является определение состояния здоровья и функциональной группы для допуска к указанным мероприятиям.

Задачами медицинского осмотра лица, желающего пройти предспортивную подготовку, являются:

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня физической активности;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том

числе угрозы жизни) при занятиях физической культурой и спортом;  
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся медицинскими противопоказаниями к занятиям физической культурой и спортом;  
- определение целесообразности занятий избранным видом физической культуры и спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;  
определение медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой и спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

Медицинский осмотр лица, желающего пройти предспортивную подготовку, проводится по программам углубленных медицинских обследований 1 раз в 6 месяцев в соответствии с этапом предспортивной подготовки, на которое зачисляется лицо в учреждение.

По результатам проведенного медицинского осмотра лица, желающего пройти предспортивную подготовку, определяется принадлежность к функциональной группе:

1 группа - возможны занятия физической культурой (в том числе в организациях), участие в массовых спортивных соревнованиях, занятия спортом на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки без ограничений;

2 группа - возможны занятия физической культурой (в том числе в организациях), занятия спортом на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в массовых спортивных соревнованиях;

3 группа - возможны только занятия физической культурой (в том числе в организациях) со значительными ограничениями физических нагрузок;

4 группа - возможны только занятия лечебной физической культурой.

В случае выявления в ходе медицинского осмотра клинических симптомов и синдромов заболеваний (состояний), являющихся медицинскими противопоказаниями к прохождению предспортивной подготовки, проводятся *дополнительные осмотры* врачей-специалистов, лабораторные, функциональные и иные методы исследования.

Медицинские противопоказания к прохождению предспортивной подготовки, определяются в соответствии с клиническими рекомендациями (протоколами лечения), разрабатываемыми и утверждаемыми медицинскими профессиональными некоммерческими организациями с учетом состояния здоровья лица, стадии, степени выраженности и индивидуальных особенностей течения заболевания (состояния), а также вида физической активности, предполагаемой нагрузки, вида спорта и спортивной дисциплины с учетом возрастных особенностей и пола лица.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение о допуске к прохождению предспортивной подготовки о наличии медицинских противопоказаний к прохождению предспортивной подготовки. Результаты медицинского осмотра вносятся в медицинскую документацию лица, прошедшего медицинский осмотр.

Основанием для допуска лица, занимающегося спортом, к спортивным мероприятиям является наличие у него медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

В заявке на участие в спортивных соревнованиях проставляется отметка "Допущен" напротив каждой фамилии спортсмена, заверенная подписью врача по спортивной медицине и его личной печатью. Заявка на участие в спортивных соревнованиях подписывается врачом по спортивной медицине с расшифровкой фамилии, имени, отчества (при наличии) и заверяется печатью медицинской организации, имеющей лицензию на осуществление медицинской деятельности, предусматривающей работы (услуги) по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В случае наличия у спортсмена индивидуального медицинского заключения в заявке напротив его фамилии ставится отметка "Допуск от (дата) имеется", к заявке прилагается копия медицинского заключения, оригинал медицинского заключения предъявляется спортсменом главному врачу соревнований (ответственному медицинскому работнику),

комиссии по допуску спортсменов к соревнованиям.

Медицинские противопоказания к участию в спортивных мероприятиях (тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях) определяются в соответствии с клиническими рекомендациями (протоколами лечения), разрабатываемыми и утверждаемыми медицинскими профессиональными некоммерческими организациями, с учетом состояния здоровья спортсмена, стадии, степени выраженности и индивидуальных особенностей течения заболевания (состояния), а также вида физической активности, предполагаемой нагрузки, вида спорта и спортивной дисциплины с учетом возрастных особенностей и пола лица.

**Этапные (периодические) медицинские обследования** используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Спортсмены обследуются 3-4 раза в год. Особое внимание обращается на изучение организма спортсмена непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

**Текущие медицинские обследования** проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок.

**Дополнительные осмотры** проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировочном процессе.

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

Основными задачами психологической подготовки являются:

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

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

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

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи:

«что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

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

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

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

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

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

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

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

Биохимический контроль.

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

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

### **3.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

#### **Этап начальной подготовки**

*Программный материал в группах начальной подготовки*

В основу планирования годичного тренировочного цикла положено одноцикловое планирование.

Переходный период. Примерные сроки периода – сентябрь.

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

Содержание работы: мероприятия по активному отдыху с использованием ОФП.

Подготовительный период. Примерные сроки периода – октябрь – апрель.

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

Основные задачи подготовки: комплектование групп, развитие основных физических качеств, повышения уровня мотивации к занятиям и уровня общефункциональной подготовленности, ознакомление с основами техники гребли, создание представления о режиме тренировки гребца.

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

Соревновательный период. Примерные сроки периода – май – август.

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

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

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

#### *Программный материал в тренировочных группах*

Применяется одноцикловое планирование годового цикла.

Переходный период. Сроки периода – сентябрь.

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

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

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

Подготовительный период. Сроки периода – октябрь – апрель.

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

*Общеподготовительный этап.* Сроки - октябрь – февраль.

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

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

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

Повышение уровня развития специальных физических качеств на основе выполнения упражнений на тренажерах, гребля в бассейне с переменном темпом и ритмом, равномерная гребля. Сдача контрольных нормативов по ОФП.

*Специально-подготовительный этап.* Сроки – март – апрель.

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

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

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

Соревновательный период. Сроки периода: май – август.

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

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

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

### **Тренировочный этап (этап начальной специализации)**

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

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

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

### **Тренировочный этап (этап углубленной подготовки)**

Применяется одноцикловое планирование годового цикла.

Подготовительный период. Сроки периода – сентябрь - март.

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

Общеподготовительный этап. Сроки – сентябрь - февраль.

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

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

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

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

Специально-подготовительный этап. Сроки – март-апрель.

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

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

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

Соревновательный период. Сроки периода: апрель-июль.

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

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

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

Переходный период. Сроки периода – август.

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

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

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

### **Теоретическая подготовка**

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

подготовки являются: беседы, лекции, демонстрации простейших наглядных пособий, просмотр учебных 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 Санкт-Петербурге.

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

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

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

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

*Тема 4. Спортивный инвентарь, оборудование гребных баз*

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

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

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

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

*Тема 6. Спортивный режим, гигиена, закаливание.* Гигиена и ее задачи. Личная гигиена.

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

*Тема 7. Техника гребли и ее совершенствование.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Правила плавания по судоходным путям РФ сигнализация на воде. Особенности навигационной обстановки в месте расположения базы и проведения тренировок. Организация и проведение однодневных и многодневных турпоходов. Правила безопасности при проведении занятий на воде в 16сеннее-зимний период. Изучение инструкции по оказанию первой помощи, приемы искусственного дыхания.

*Тема 4. Спортивный инвентарь, оборудование гребных баз.*

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

*Тема 5. Единая всероссийская классификация. Правила организации и проведения соревнований по гребному спорту.* Разрядные требования по гребле на текущий период. Положения о соревнованиях, характер соревнований, участники и представители команд на соревнованиях. Распределение участников по заездам и водам. Нарушения правил: фальстарт, навал, лидирование. Взыскания за нарушения. Оформление мест соревнований, спасательная служба. Система розыгрыша предварительных и последующих заездов. Определение результатов соревнований. Порядок подачи протестов.

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

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

*Тема 7. Спортивный режим, гигиена, закаливание.*

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

*Тема 8. Техника гребли и ее совершенствование.*

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

*Тема 9. Планирование спортивной тренировки. Методика развития двигательных качеств.* Взаимосвязь воздействия физических нагрузок, восстановительный период после тренировок. Построение микроциклов, распределение величины и направленности нагрузки в них на разных этапах годичного цикла подготовки. Кумулятивный тренировочный эффект. Развитие специальной выносливости гребца, средства, критерии их эффективности.

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

*Тема 11. Психологическая подготовка.*

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

*Тема 12. Контроль и самоконтроль тренировочного процесса.*

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

### **Общая физическая подготовка.**

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

Строевые упражнения:

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

Общеразвивающие упражнения:

- без предметов (фронтальным, групповым, посменным, круговым, поточно-проходным методами);
- с предметами (набивные мячи, обручи, гимнастические палки, гантели, амортизаторы, скакалки);
- на снарядах (гимнастическая стенка, скамья, бревно, брусья).

Упражнения для развития гибкости:

- кувырки, 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.

### **Общая физическая подготовка на тренировочном этапе.**

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

Для решения этой задачи применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки. Усложняются упражнения, увеличивается вес отягощений.

### **Специальная физическая подготовка.**

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

1. Упражнения для развития быстроты реакции:

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

2. Упражнения на развитие силовой выносливости: - сгибание и разгибание рук, лёжа на гимнастической скамейке;
  - отжимание туловища из положения лёжа;
  - приседания на двух, одной ноге;
  - прыжки и многоскоки на одной и двух ногах;
  - бег на руках;
  - подтягивание на турнике.
3. Изучение основ техники гребли в гребном бассейне, на тренажерных устройствах, аппаратах;
4. Изучение техники гребли в лодке (гребка в целом, его элементов, темпа и ритма гребли, управление лодкой).
5. Длительная равномерная гребля на гладкой воде с различным началом и концом гребка. Стартовые гребки. Техника изменения направления движения.
6. Равномерная гребля на воде при встречном, боковом и попутном ветре.

#### **Специальная физическая подготовка на тренировочном этапе**

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

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

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

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

#### **Технико-тактическая подготовка.**

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

***На этапе начальной подготовки проводится обучение:***

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

#### **Техническая подготовка на этапе углубленной специализации.**

Высоких спортивных результатов можно достигнуть за счёт совершенствования всех

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

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

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

Степень преобразования развиваемой мощности работы в усилие, продвигающее лодку.

Для совершенствования этих параметров работа над техникой осуществляется в следующих направлениях:

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

- увеличением амплитуды скручивания туловища;

- 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 (бедра, 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.

#### *Техника гребли на байдарках*

В процессе гребли двигательная деятельность гребца осуществляется при его активном взаимодействии с внешней средой. Находясь в лодке спортсмен должен сохранять равновесие (бортовая и килевая качка, колебание курса) за счет постоянного контроля и регуляции позы.

Гребец-весло-лодка образуют биомеханическую гребную системы (БГС), где все ее компоненты взаимодействуют между собой, а также окружающей средой.

Внешние силы действуют на БГС и отражают их взаимодействие: это гидродинамическое сопротивление движению лодки, сила взаимодействия лопасти весла в воде, сила тяжести БГС, выталкивающая сила воды и др.

Внутренние силы возникают в результате взаимодействия отдельных компонентов БГС между собой: силы, действующие на древко весла, силы воздействия на опору спортсмена, силы тяжести и инерции гребца, действующих на лодку.

Информативно-характеризующими показателями БГС являются кинематические, динамические и ритмические характеристики.

Кинематические характеристики движений - это положения и движения человека в пространстве и во времени: пространственные, временные и пространственно-временные.

Важными пространственными характеристиками в кинематике являются: траектория и амплитуда движений. Траектория (путь) движения весла или частей тела гребца. Амплитуда движения - это размах движения. В гребле определяется амплитуда движения весла относительно лодки, амплитуда движения нижней руки. У байдарочников - мужчин амплитуда движения весла и нижней руки составляет соответственно 1,5-1,7 м и 0,9-1,1 м; у женщин 1,3-1,5 и 0,7-0,9 м.

**Временные характеристики.** К временным характеристикам движений относятся длительность и темп движений.

**Длительность движения** - это временная мера, которая измеряется разностью моментов времени окончания и начала движения. Часто рассматриваются длительность фаз, длительность гребка, гребного цикла, время прохождения тренировочных и соревновательных дистанций. Время опорного периода варьирует в пределах 0,35-0,6 с. В зависимости от темпа время безопорного периода - 0,1 -0,3 с.

**Темп движений** - это количество движений в единицу времени. В гребле на байдарках максимальные величины темпа - до 160 гр./мин на коротких отрезках и 100-130 гр. /мин на 500 метровой дистанции. Показатель темпа достоверно и тесно связан со скоростью лодки. Очень важно вырабатывать способность сохранения точности технического исполнения на фоне вариативности темпа движений.

**Ритм движения** можно определить как относительно правильно организованное распределение усилий в пространстве и во времени. Ритм может быть выражен временным соотношением безопорного периода к опорному, либо соотношением длительности различных фаз периода. Ритмовый показатель часто характеризует индивидуальные особенности техники. Обычно при гребле в гоночном режиме время безопорного периода составляет 30 - 40% от времени опорного. При работе в командных лодках ритм изменяется - относительная продолжительность безопорного периода возрастает. Верное и своевременное чередование мышечного напряжения и расслабления при гребле - один из важнейших показателей владения техникой.

#### ***Пространственно-временные характеристики.***

Основная из них - скорость движения. Скорость движения характеризует быстроту перемещения тел или точки в пространстве в единицу времени. Перемещение - это конечный результат движения, расстояние по прямой от начального до конечного положения. Изменение скорости в единицу времени называется ускорением.

Для характеристики скорости биомеханической гребной системы, как правило, рассматривают скорость лодки. Скорость лодки в фазе захвата возрастает, в фазе ускорения (продвижение лодки мимо опоры) - возрастает до максимума, в фазе ухода от опоры - поддержание скорости (выкат) и в фазе извлечения - снижение скорости лодки. В безопорном периоде скорость лодки продолжает снижаться.

**Мгновенная скорость** - это скорость в данный момент времени или в данной точке траектории. Как показывают исследования, внутрицикловые колебания мгновенной скорости могут составлять до 0,5 м/с, что при средней скорости 4,5-5 м/с составляет 10-11%.

Основными динамическими характеристиками являются сила, прикладываемая к лопасти весла и импульс силы.

**Сила**, создаваемая на лопасти весла, непрерывно изменяется на протяжении опорного периода. Её максимальные значения достигаются, как правило, в первой половине гребка и зависят от усилий, прикладываемых гребцом к древку весла, величины лопасти, скорости движения лопасти и условий её взаимодействия с водой. На старте усилия достигают 27 кг (у мужчин) и 20 кг (у женщин); на дистанции (500 м) они составляют соответственно 17-22 и 13-16 кг. Необходимо подчеркнуть, что в процессе гребка максимальное усилие действует кратковременно (не более 0,05 с), а затем снижается.

**Импульс силы** - характеристика действия силы во времени: численно он равен площади под кривой силы. В гребле на байдарках и каноэ импульс силы за гребок, в зависимости от скоростного режима и квалификации может составлять 4-7,5 кгс

На основе импульса силы рассчитывают важнейшую динамическую характеристику - среднюю силу за гребок (частное импульса силы на время её действия). Средняя сила характеризует динамический эффект всего гребка, она меньше максимальной силы и составляет от неё 65-70%.

**Фазовый состав гребка**

В процессе гребка лопасть движется по сложной криволинейной и плавной траектории в форме петли, взаимодействуя с косонаправленными потоками воды. У всех спортсменов отмечаются участки смещения лопасти весла в воде («сплывание»). Один цикл движений состоит из 2х опорных и 2х безопорных периодов.

Опорный период разделяется на элементарные фазы. Основанием для этого служат чётко фиксируемые изменения направления движения лопасти весла в воде:

- 1-2 захват - движение вперёд-вниз-наружу;
- 2-3 ускорение - назад-вниз-наружу;
- 3-4 уход от опоры - назад-вверх;
- 4-5 извлечение - вперёд-вверх.

В каждой фазе реализуются специфические условия создания силы упора и реакции лопасти. В средних фазах существенно выше силовой эффект гребка и более выгодные условия сложения сил (силы лобового сопротивления и гидродинамической подъёмной силы); минимальны потери на боковые и вертикальные составляющие общей силы реакции. Эти фазы обеспечивают наибольший пропульсивный эффект. В крайних фазах сила упора создаётся исключительно гидродинамической подъёмной силой, многократно превосходящей при встречающихся здесь углах атаки силу лобового сопротивления. Пропульсивный эффект этих фаз относительно невелик (но ими нельзя пренебрегать), здесь неизбежно появление боковых и вертикальных составляющих. Однако, движение лопасти вперёд в этих фазах компенсирует её продольное смещение в середине гребка; благодаря этому места погружения и извлечения весла оказываются приближёнными друг к другу, а его «сплывание» по поверхности воды - незначительным. Всё это позволяет определить эти фазы как компенсаторные.

Выделенным фазам и периодам свойственны определённые цели, частные двигательные задачи и внешние признаки для определения границ.

При всем многообразии вариантов объяснения техники гребли на байдарках, многие авторы до сих пор ещё считают общую схему движений по двум направлениям - традиционное (продольно-ориентированное) и маховое. Их раннее различие обуславливалось основополагающей тенденцией в биомеханической координации. В традиционном варианте — это стремление обеспечить продвижения лопасти весла строго спереди назад и сохранения перпендикулярного положения по отношению к борту лодки. В маховом варианте - это стремление увеличить мощность гребка за счет использования кинематической энергии от махового разворота корпуса тела и махового движения рук на захват. Именно этим были обусловлены различия всех характеристик движений.

В настоящее время в чистом виде такая координация не наблюдается. Основные усилия используются в тазобедренных суставах для продвижения тела спортсмена и передачи их через сиденье и подножку с использованием инерции веса туловища и опоры весла в воде.

Целью технической подготовки является формирование у спортсменов двигательного навыка, позволяющего наиболее рационально реализовать в соревновательной деятельности функциональные возможности их организма.

Эффективность техники высококвалифицированных гребцов оценивается по многочисленным критериям, наиболее обобщенными из которых являются:

- степень использования массы тела и её инерции для создания опоры весла в воде, эффективными движениями ног от таза без потери, созданной при этом, инерции;
- удержание опоры весла в воде для усиления или поддержания скорости;
- выкат от опоры за счёт передачи усилий на лодку через таз - ноги и вывода вперёд противоположной стороны тела с использованием, равных скорости движения, сопровождающих усилий на весле;
- руки не обгоняют в скорости движения (вперёд-вниз) при захвате веслом опоры, скорость инерции движения туловища, лодки;
- созданные усилия на весле удерживают для сопровождения движения гребца с лодкой;
- попытки увеличения силы на весле и быстроты прогребания приводят к закреплению мышц без увеличения скорости лодки;
- использование поддержки инерции массы туловища с лодкой, от опоры весла и продолжение этой инерции вначале без опорного периода, позволяет увеличивать растяжение мышц туловища и ног для выполнения следующего гребка.

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;
- эффективностью использования маятникового вращения туловища:

(необходимо понимать, что движения и усилия ног от тазобедренных суставов, создавая инерционное движение массы вперёд с лодкой, выполняют двигательную функцию и ритм в цикле гребка, а руки при синхронном захвате воды, создают опорные движения для выполнения этой функции);

- опережающим началом раскручивания туловища, к моменту захвата от тазобедренного сустава создаётся инерция массы, которая в момент захвата передаётся на лодку через ногу противоположной стороны с использованием при этом поддерживающих усилий ноги с рабочей стороны (одинаковых усилий на подножке и в тазобедренном суставе). Усилия ноги с рабочей стороны обеспечивают передачу инерции массы туловища на противоположную ногу для необходимой опоры весла в воде. Цикличность биомеханики движений зависит от скорости лодки.

В результате работы над этими элементами должна быть сформирована структура

движений, отвечающая эталонным требованиям по основным параметрам биомеханики. Модель техники характеризуется набором ряда внешних признаков и комплексом специальных ощущений и представлений гребца, которые можно отрабатывать на тренажёрных устройствах и в специальных упражнениях.

Опорный период включает фазы:

- 1 фаза - захват воды;
- 2 фаза - ускорение - (продвижение лодки мимо весла);
- 3 фаза - уход от опоры (выведение массы туловища с лодкой вперед)

выкат;

- 4 фаза - извлечение весла.

Безопорный период - выход в исходное положение на гребок с другой стороны.

Деление на фазы условное. Фактически это последовательное координационное опорнодвигательное действие, проходящее с помощью сил, возникающих на лопасти весла в воде.

Исходным положением целесообразней считать конец гребка с одной стороны и начало безопорного периода. Используя продолжающийся поворот и выход массы Туловища вперед с лодкой, предплечье нижней руки от локтевого сустава поднимает расслабленную кисть вверх. Закончив поворот туловища (сопровождающий прокат лодки) с передачей инерции веса тела ногой через сидение и подножку противоположной стороны, до ориентировочного положения весла, близкого к горизонтальному по отношению к уровню воды. Используя опору на подножке и сидении выведенной ноги, начинается обратный разворот в тазобедренных суставах (подобие шага).

Начинается фаза захвата. Волна усилий от ног и таза передаётся на разворот, и всё туловище начинает движение в другую сторону. Вес гребца приобретает силу инерции, а руки, замедляя движения в перемене положений нижняя на верхнюю и верхняя на нижнюю, образует связку в плечах, лопатках.

В этот момент руки падающим движением от плечевого сустава идут на захват (очень важно контролировать это движение, чтобы не было активного атакующего ( опережающего в быстроте движения рук, быстроту поворота туловища). Опережающий разворот туловища от тазобедренных суставов в связке, вышедшей вверх, рукой создаёт горизонтальную скорость захвата. В момент вхождения лопасти весла в воду соединяются две скорости: вертикальная от веса падающих рук и горизонтальная от скорости и силы мышц, участвующих в развороте туловища с верхней рукой от тазобедренных суставов (подобие шага вперёд с разворотом и через ногу противоположной стороны передавая силу инерции массы в направление стопы ноги, в момент вхождения лопатки весла в воду против вертикального положения весла).

Фаза ускорения - (продвижения лодки мимо весла).

Основной, субъективный момент в движении - сохранение усилий верхней руки вдоль стержня весла за счет выведения вперед всей стороны туловища. Проталкивая лодку с момента захвата через ногу противоположной стороны при поддерживающих усилиях в плечевых и локтевых суставах обеих рук, не теряя инерции массы туловища. Потеря может быть при использовании чрезмерных усилий рук. Следует учитывать, что употребление терминологии толкающей и тянущей руки при этом не корректно. Максимальные усилия рук, соответствующие быстроте разворота, носят импульсный характер от движения массы гребца-лодка мимо весла (а не движение весла против лодки) с момента захвата до вертикального, перпендикулярного положения весла по отношению к уровню воды.

Величина усилия на весле не должна превосходить усилиям давления вперед на сидение и подножку.

Фаза начинается после прохождением веслом вертикального положения. Основная задача фазы - выход вперед туловища (бедра, плечевого пояса) со стороны нерабочего борта, продвижение массы тела спортсмена от опоры для поддержания равномерности движения лодки.

Завершение разворота вперёд осуществляется за счет опережающего движения в тазобедренных суставах похожего на шаговое движение и верхней руки с поддержанием опоры в плечевом и локтевом суставах нижней руки с целью удержания весла под этот шаг. Вращение туловища с верхней рукой и опорными усилиями нижней руки способствует более длительному нахождению весла в положении близком к перпендикулярному. Очень важное условие для удержания усилий, обеспечивающих продвижение массы гребец-лодка, это быстрое, соответствующее скорости лодки, сгибание руки в локтевом суставе нижней руки и удержание угловой связки анатомического плеча вместе с плечевым суставом-лопаткой как нижней так и верхней руки. Это обеспечивает диагональную передачу от плечевого сустава стороны заканчивающей гребок в тазобедренный сустав противоположной стороны для подворота таза с бедром, направляя по диагонали в сторону стопы другой ноги. Угловые положения в локтевых суставах помогают удерживать весло ближе к вертикальному по отношению к воде. Основной акцент движения направлен на выход туловища со стороны нерабочего борта, "поворот" вокруг весла, через тазобедренный сустав со стороны опоры весла, с поддержанием равномерных усилий от кисти-локтя нижней руки до тазобедренного сустава и упора стопы в подножку.

Фаза извлечения весла начинается в момент ухода от опоры весла для выведения вперед массы системы гребец-лодка.

Используя приобретённую инерцию, продолжается выход вперёд тазобедренного сустава с выведением бедра и сгибанием ноги в коленном суставе. В это время предплечье нижней руки свободно с кистью, в локтевом суставе, обгоняя плечо (анатомическое) поднимается с выведением вперед, сопровождая разворот в тазобедренных суставах. Гребец выходит в исходное положение для гребка с другой стороны.

Современная форма лопасти весла (винг-винт) позволяет использовать более плотную стабилизацию усилий в воде для поддержания выката вперёд с инерцией массы гребец-лодка.

Несмотря на схожесть движений в одиночных и командных лодках, имеется ряд особенностей, обусловленных более высокой скоростью лодки и необходимостью согласования действий. Скорость К-2 по сравнению с одиночкой возрастает примерно на 10%, а К-4 - на 20%. Причиной увеличения скорости является резкое возрастание суммарной мощности, развиваемой командой при значительно меньшем увеличении гидродинамического сопротивления лодки. Командная гребля отличается: - увеличением темпа на 5-10% в двойках и до 15% в четвёрках; - снижением максимальных и средних усилий на 5-10% у загребных и до 15% у других членов экипажа; - выраженным динамическим акцентом начала гребка в связи с сокращением времени опорного периода.

#### ***Техника гребли на каноэ.***

Среди части тренеров существует мнение, что результат гребца определяется его функциональными и волевыми качествами, а его технический уровень не так важен. Однако данные последних лет заставляют усомниться в этом. При гребле на результат у спортсменов высокой квалификации механическая работа, затраченная на колебания лодки, ниже, чем у гребцов с теми же функциональными возможностями, но показывающих результат хуже на 1 секунду.

Гребля на каноэ - спортивное упражнение циклического характера. Спортивный снаряд - лодка определенных размеров и веса, и весло. Длительность упражнения определяется длиной соревновательной дистанции; это 30-50 секунд для дистанции 200 метров, 90-120 секунд для 500 м и 3,5-4,5 минуты для 1000 м; интенсивность в зоне субмаксимальной мощности (или в анаэробно-гликолитической зоне), в условиях конкуренции. Старт для участников заезда общий, по команде судьи - стартера; финиш принимается при пересечении линии финишного створа носом лодки.

Начинающему гребцу дают весло, и ставится задача передвигаться в лодке по водной поверхности. До начала движения в нервной системе формируется целевая установка на его выполнение, включающая необходимые параметры и представление о двигательных

ощущениях, результатах предстоящего действия - модель потребного будущего. Сформированная модель является смысловой основой выполняемого движения. Она постоянно уточняется в зависимости от изменения влияния факторов внутренней и внешней среды.

Тренер, приступая к обучению спортсмена, должен побудить его к сознательному и осмысленному отношению к предстоящему овладению новыми двигательными действиями. Знание о сущности действия формируется на основе наблюдения за выполнением действия и прослушивания сопровождающего комментария. Цель комментария - выделить те элементы, от которых зависит успех его выполнения.

Полноценное представление об изучаемом движении должно включать:

- зрительный образ, возникающий на основе наблюдения;
- смысловой логический образ, основанный на знании, получаемом при рассказе, объяснении, комментарии, сравнении, анализе...
- двигательный образ, создаваемый на основе уже имеющегося у ученика двигательного опыта, либо на тех ощущениях, которые у него возникают при выполнении подводящих упражнений.

При завершении попытки выполнить действие следует анализ и оценка, постановка задач по совершенствованию действия при следующей попытке. Для практического освоения техники двигательного действия нужны неоднократные повторения с установкой на лучшее разрешение двигательной задачи. Умение, доведенное до автоматизма, переходит в навык - управление движениями при минимальном контроле со стороны сознания. Сократить время освоения навыка поможет методический прием перекрытия действия более сложным заданием.

Уровень технической подготовленности определяется объемом приемов, действий, степенью освоения этих приемов, результативностью техники. В структуре технической подготовленности важно выделить базовые и дополнительные движения.

Базовые - основа технической оснащенности, без которых невозможно ведение соревновательной борьбы.

Дополнительные - это второстепенные движения и действия, характерные для отдельных спортсменов, связанные с их индивидуальными особенностями. Дополнительные движения определяют индивидуальную манеру, стиль.

На начальных этапах подготовки результат определяется, прежде всего, совершенством базовых движений и действий. На уровне высшего мастерства манера исполнения, дополнительные движения могут оказаться решающим средством в состязании.

Техника - это совокупность действий гребца, позволяющая рационально использовать энергию для достижения наивысшей скорости лодки. Энергия, в данном случае, это и энергия мышечных сокращений, и энергия массы тела гребца.

Эффективность техники определяется соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатом, соответствием уровню физической, тактической, психологической подготовленности. Основная общая задача - скорость передвижения. Техника гребли спортсменов высокого класса более эффективна, что выражается в меньшей доле энергетически менее выгодного анаэробного ресинтеза АТФ и в большей доле аэробного. Другими словами, энергообеспечение гребли с какой-то определенной скоростью у спортсмена высокого класса происходит почти полностью за счет дыхания, а у спортсмена низкой квалификации расход энергии на той же скорости вынужден дополнительно покрываться за счет невыгодных анаэробных реакций.

**Вариативность техники.** Определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий. Опыт показывает, что стремление спортсмена сохранить временные, динамические и пространственные характеристики движений в любых условиях соревновательной борьбы к успеху не приводят. Например, боковой ветер; либо волны - и ветровые, и волны от лидера, и «толчея» (как в эстафетах), и т.п. Попытки сохранить стабильные характеристики движений ведут к значительному снижению скорости. Вместе с

тем, компенсаторные изменения техники позволяют сохранить или даже несколько увеличить скорость лодки.

Стабильность техники связана с помехоустойчивостью, независимостью от условий соревнований, функционального состояния спортсмена. Примеры помех: активное сопротивление соперников, прогрессирующее утомление, непривычная манера судейства, место соревнований, поведение болельщиков и т.д.

**Экономичность техники.** Характеризуется рациональным использованием энергии, времени и пространства при выполнении технических действий. Лучшим является тот вариант технических действий, который сопровождается минимальными энергозатратами, наименьшим напряжением психических возможностей спортсмена.

По мере увеличения пройденного по дистанции пути, происходит нежелательное, но неизбежное снижение скорости, а как средство борьбы с ней все большее значение приобретает экономичность усилий. Поэтому совершенствование техники идет по пути установления оптимального соотношения между скоростью движения лодки и экономичностью.

Характерная черта экономичности: - слитность движений, основанная на эффективной координационной структуре; - легкость;

- рациональная коррекция; - совершенство восприятия (чувство темпа, ритма, скорости, «чувство» воды, лодки, чувства времени, чувства развиваемых усилий и т.д).

Гребля - циклический вид, представляемый как многократно повторяющиеся циклы, условно поделённые на:

безопорный период (подготовка к гребку),

опорный период, который так же условно, включает фазы: вгребание, подтягивание, отталкивание, вынос весла из воды.

Следует выделить некоторые особенности работы гребца в каное:

- прерывистое приложение силы к воде (чередование опорных / безопорных периодов);

- движение массы тела гребца относительно неподвижной точки вне лодки; имеется в виду все моменты, связанные с равновесием и балансом, включая перенос части веса тела гребца на весло в опорных фазах;

- влияние на скорость лодки инерционных сил, возникающих: от взаимного перемещения частей тела и лодки.

Пограничная поза конца подготовки к гребку:

Лопать весла максимально впереди; бедро опорной ноги имеет наклон: таз максимально впереди, относительно колена. Характерный прогиб в спине.

Корпус как бы отставал от движения таза, и только теперь, в конце подготовки, обгоняет таз, начиная разгон для активного исполнения начальной фазы гребка - вгребание.

Другие названия этого технического элемента, используемые в практике - «зацеп», «захват», «навал», - точные определения, определяющие суть технического действия.

Направление базового движения вгребания: лопать входит в воду по окружности. Усилие на лопасти весла создается за счет вертикального перемещения корпуса и рук, зависит от скорости перемещения, «угла атаки» и от вложения веса корпуса в это движение. Здесь начинается атлетизм, начало приложения силы. Включается цепь элементов системы, передающая усилия.

Основные ошибки при исполнении вгребания:

- вес переносится не на весло, а на направляющую ногу, - спортсмен «топчет» лодку

- увод таза, когда спортсмен не вкладывает вес в гребок, и «уравновешивает» нависание корпуса над рабочим бортом нависанием таза над нерабочим. Для правильного освоения движения рекомендуется использовать «подводящие» упражнения, как прыжки через опору типа гимнастического «козла», опираясь прямыми руками и пронося ноги с одной стороны. Упор создан; следующий элемент -

подтягивание. Основная задача - сохранить и развить силу упора, «плотность гребка». Не снижая давления на весло весом корпуса сверху-вниз (через верхнюю руку), добавляете давление коленом к точке захвата; условно говоря, два пункта - кисть руки коленная чашка стремятся к «смыканию» .

Усилие движения коленом характеризуется как возрастающее, с выраженным динамическим акцентом.

Все на месте: перенос веса корпуса на опору (на весло) и сохранен давления до конца подтягивания, мощный подхват коленом. Очень аккуратное, точное исполнение.

Конец движения и есть фаза отталкивания, когда к максимальному действию мышц добавляется упругая энергия изгиба весла. Точное отталкивание приводит к мощному выкату, в противном случае, вместо мощного выката только мощное перемещение лодки вверх-вниз.

Рекомендуются подводящие и развивающие упражнения для боле «острого» отталкивания и тренировки соответствующих мышечных групп подъем бедром различных отягощений, бег с высоким подниманием бедра; прыжки через опору с упором руками, подъем ног в висе на перекладине, гребля с тормозом...

Ошибками являются:

- неполное отталкивание, обрыв усилия;
- обратное движение бедром, необеспеченное уравнивающим движением корпуса;
- попытки подтягивания к точке опоры таза (верхней части бедра), а не колена.

Встречается в практике: спортсмен «вычерпывает воду» - тянет вверх прижимая лодку к воде; в результате - корма «садится», увеличивая западение скорости.

«Переламывание» весла «через колено» уводит в сторону точку опоры (точку приложения силы), «смазывает» отталкивание.

При гребле со стандартной скоростью у спортсменов высокого класса в безопорный период («в фазе полета») мышцы больше времени отдыхают, а их суммарная активность меньше, что требует соответственно меньше кислородного запроса. Излишняя мышечная напряженность и закрепощенность при гребле приводит к снижению скорости и быстрому утомлению.

Для того чтобы избежать этого, следует выполнять упражнения на расслабление:

- гребля с «выключениями»: после набора скорости спортсмен акцентирует выполнение отталкивания в сочетании с мгновенным расслаблением в безопорном периоде;
- гребля «накатом»: набрав максимальную скорость, «выключаться» и грести, прикладывая минимум усилий. Упражнение служит своеобразным критерием оценки техники. Спортсмены, обладающие хорошей техникой, проезжают 40-50м после «выключения» усилий. У гребцов, имеющих существенные недостатки в технике, остановка наступает через 20-30м;
- гребля на отрезках от 15 до 30 с (старт с хода, с наращиванием скорости). Наращивание скорости необходимо прекращать в случае появления ошибки в технике или закрепощенность в движениях.

В гребле на каноэ переместительные усилия создаёт рабочая группа мышц:

- медиальная группа мышц передней поверхности бедра, т.н. «приведения бедра к торсу».

Вся группа - очень мощные двигательные единицы, состоящие в основном из окислительных волокон, не знающие усталости. Это самая мощная часть из цепи рабочих мышц, именно она определяет скорость подтягивания - проката лодки относительно опоры в воде.

- группа мышц живота: основная из них - прямая мышца (пресс) и еще три - наружная косая, внутренняя косая, поперечная. Важно заметить, что прямая мышца не имеет анатомического разделения на верхнюю и нижнюю части, однако, различные упражнения по разному действуют на эти сегменты.

- грудные мышцы (развиты с одной стороны верхней руки): большая грудная, малая

грудная и подключичная;

- широчайшая мышца спины;
- мышцы нижней руки и связки кисти, работающие в огромном статическом напряжении;
- трехглавый разгибатель (трицепс), который работает в фиксирующем, статическом режиме.

Гребок должен быть полноценно длинным, а, укорачивая его, гребец снижает и работу, и мощность. «Куцый», оборванной концовкой гребок - это техническая ошибка.

#### **Тактическая подготовка.**

Под тактикой понимается искусство ведения тактической борьбы, которая позволяет достичь высокого результата в оптимальном для данного индивидуума режиме. Тактическое действие, будучи направлено на высокий результат, должно строиться в соответствии с тактическими знаниями техническими навыками, уровнем развития физических способностей волевых качеств, быстротой реакции и другими компонентами.

В гребле на байдарках и каноэ тактика характеризуется, прежде всего динамикой скорости передвижения по дистанции, которая осуществляется за счет двигательных переключений. Это изменение темпа гребли, длины гребка, усилий, прикладываемых к рукоятке весла и т.д. Обычно в гребле различают две формы тактики - тактика индивидуальной борьбы (гонки на одиночках) и тактика ведения командной борьбы (командные лодки).

Возможны различные варианты подходов к распределению сил по дистанции. Но тактика высококлассных команд обычно делается на конкретного противника, в борьбе с которым используются средства и методы, позволяющие не только противостоять ему, но и добиваться победы. Высококлассные команды всегда, в стандартной ситуации, могут преподнести «сюрприз», применить, заранее продуманный и обработанный на тренировке или созданный во время гонки, при неожиданно изменившихся условиях, наиболее целесообразный вариант прохождения соревновательной дистанции.

В таблице №19 приведены характеристики этих вариантов и их основные признаки – изменение темпа и скорости по отрезкам дистанции.

**Таблица 19**

#### **Тактические варианты прохождения дистанции**

Наименование варианта	Характеристика варианта	
	500 м	1000 м
1. Равномерное прохождение	Различие скорости первой и второй дистанции + 3%, колебания темпа + 5%	Колебания скорости второго-четвертого отрезка +3%, колебания темпа +5%
2. Последовательное снижение скорости от старта к финишу	Различие скорости первой и второй половины 6-26%, последовательное снижение темпа	На каждом отрезке 250 м скорость ниже, чем на предыдущем
3. Последовательное увеличение скорости	Скорость во второй половине выше, чем на первой, последовательное повышение темпа со второго по четвертый отрезок	Последовательное повышение темпа со второго по четвертый отрезок

При прохождении дистанции 500м и 1000м потребность спортсмена энергии обеспечивается за счет трех последовательно включающихся источников:

- креатинфосфатного механизма;
- гликолиза;
- аэробного (дыхательного) окислительного фосфорилирования.

Креатинфосфатный механизм обеспечивает энергией в первые 20-30 секунд работы. Затем в работу включается гликолиз, который приводит к накоплению в мышцах и крови

молочной кислоты. В последнюю очередь подключаются аэробные источники энергообеспечения. Главным источником утомления и вероятного снижения работоспособности на дистанции является накопление молочной кислоты в мышцах и крови. В тех случаях, когда накопление происходит преждевременно, спортсмен вынужден проходить дистанцию в условиях тяжелого ацидоза (закисления внутренней среды организма). На финише он оказывается не в состоянии увеличить или даже сохранить гоночную скорость.

Крайне важно, что в начале гонки, когда энергия поставляется за счет креатинфосфата, гликолиз отсутствует, и накопление молочной кислоты не происходит. В этот период может и должно выполняться мощное кратковременное стартовое ускорение. Его продолжительность составляет 15-25 секунд и зависит от запаса креатинфосфата в организме гребца. В случае затягивания стартового спурта, энергия для него поставляется уже гликолизом и уровень лактата в мышцах и крови резко возрастает. Исходя из этого, ясно, что переход на экономичный дистанционный ход должен быть своевременным. Следует отметить так же, что преждевременная и чрезмерная активация гликолиза мешает разворачиванию дыхательных возможностей и замедляет включение аэробного источника. Из этого следует, что после мощного стартового спурта основную часть дистанции гребец должен проходить экономно, в оптимальном гоночном темпе, максимально используя свои аэробно-анаэробные возможности, стараясь не упустить лидера. На финише это позволяет максимально мобилизовать свои анаэробные гликолитические возможности и за счет этого сохранить и даже повысить скорость.

### **3.6. 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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства происходит закрепление установки на спортивную деятельность. Развитие свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам. На этом этапе главными методами также являются психолого-педагогические. Воздействие направлено на развитие свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов высокого класса: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.

Формы воздействия могут быть различными – от создания соответствующих ситуаций в ходе тренировочного процесса до социальных бесед, проводимых тренером или приглашенным лицом, составленных заранее и направленных развитие тех черт, которые слабо выражены у спортсменов. На этом этапе психологическая подготовка тесно связана с воспитательной работой и проводится тренером.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляется комплексный психологический контроль и управление подготовкой спортсмена.

Психологический контроль включает в себя три взаимосвязанных раздела:

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

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

Среди основных структурных компонентов готовности можно выделить:

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

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

В структуре этой готовности соответственно выделяются три компонента:

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

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

### **3.7. Планы применения восстановительных средств**

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе спортивной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс-восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

*Педагогические средства восстановления включают:*

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо-и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

*Медико-гигиенические средства восстановления включают:*

сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

*Психологические средства восстановления включают:*

психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузки, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений.

С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл.

Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день – одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований. Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизированные функциональные пробы

### **3.8. Планы антидопинговых мероприятий**

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

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

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;
- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного

метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных *Всемирным антидопинговым агентством*.

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

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов.

**Таблица 20**

**Примерный план антидопинговых мероприятий**

№	Наименование мероприятий	Сроки	Ответственный
1	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов учреждения по тематическому плану.	Февраль	врач
2	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для тренеров учреждения по тематическому плану.	Февраль	врач
3	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для родителей спортсменов по тематическому плану.	Сентябрь Октябрь	врач
4	Организация и содействие в проведении тестирования на применение запрещенных в спорте субстанций и методов спортсменам учреждения	Весна Осень	врач
5	Ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов учреждения с оформлением антидопингового обязательства	при зачислении	врачи-кураторы по видам спорта
6	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу	При поступлении	врач
7	Проведение антидопингового тестирования врачебно-педагогического персонала учреждения	Весь год	врач
8	Оформление стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала.	Весь год	спортивный отдел
9	Участие в образовательных семинарах по антидопинговой тематике	по плану	врач, специалисты

**Таблица 21**

**Примерный тематический план проведения антидопинговых мероприятий на этапах подготовки со спортсменами**

Раздел, тема бесед	Этапы и годы подготовки			
	НП		ТЭ	
	1 год	Свыше	До 2 лет	Свыше 2

		года		лет
Антидопинговая политика в спорте.			X	X
Последствия применения допинга			X	X
Антидопинговое законодательство			X	X
Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов	X	X	X	X
Запрещенные вещества и методы в спорте. Бады в спорте	X	X	X	X
Всемирный антидопинговый кодекс			X	X
Общероссийские антидопинговые правила			X	X
Процедура прохождения допинг - контроля			X	X
Права и обязанности спортсмена при прохождении допинг контроля.			X	X
Осторожно, допинг! Анаболические стероиды и стимуляторы.			X	X
Международный стандарт для проведения тестирования				X
Антидопинговые правила				X
Список запрещенных препаратов				X
Международный стандарт: Список запрещённых субстанций и методов.				X
Процедуры взятия допинг-проб. Лабораторные анализы				
ВАДА, РУСАДА и Всемирный антидопинговый кодекс.				
Апелляции по поводу нарушений антидопинговых правил и неправомерности применяемых санкций против спортсмена. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных препаратов.				

Таблица 22

**Тематический план антидопинговых мероприятий для тренеров**

Тема	Содержание	Мероприятия
Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика	Деятельность Всемирного антидопингового агентства (ВАДА). Всемирный антидопинговый кодекс — универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа. Компоненты Всемирной антидопинговой программы: уровень 1. Кодекс; уровень 2. Международные стандарты; уровень 3. Модели лучших методов организации работы. Образовательные программы и исследования. Роль и ответственность Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета, международных спортивных федераций, национальных Олимпийских и Паралимпийских	Обсуждение Всемирного антидопингового кодекса. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов о значимости Всемирной антидопинговой программы.

	комитетов, национальных антидопинговых организаций, оргкомитетов крупных спортивных событий, ВАДА, спортсменов и их персонала. Участие правительств.	
Характеристика допинговых средств и методов	<p>Допинг — лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.</p> <p>Запрещенные вещества: 1) стимуляторы; 2) наркотики; 3) анаболические агенты; 4) диуретики; 5) пептидные гормоны, их аналоги и производные.</p> <p>Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.</p> <p>Наркотические анальгетики - лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).</p>	<p>Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.</p> <p>Консультации спортивного врача.</p>
Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля	<p>Определение допинга. Нарушения антидопинговых правил. Доказательства применения допинга. Запрещенный список. Тестирование. Анализ проб. Обработка результатов. Право на беспристрастное слушание. Санкции к спортсменам в индивидуальных видах спорта. Последствия для команд.</p> <p>Санкции к спортивным структурам. Апелляции. Конфиденциальность и разглашение. Срок давности. Пояснения касательно ответственности сторон при проведении различных процедур допинг-контроля.</p>	<p>Обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля.</p> <p>Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.</p>
Руководство для спортсменов	<p>Программы допинг-контроля. Внесоревновательное тестирование. Информация о нахождении спортсменов. Отбор для прохождения допинг-контроля. Уведомление. Тестирование во время соревнований. Явка на пункт прохождения допинг-контроля. Сбор проб мочи. Разделение пробы. Документация: ваши права и ваши обязанности. Взятие пробы крови. Хранение и транспортировка проб. Анализ и обработка результатов. Санкции и апелляции.</p> <p>Процедуры для допинг-контроля несовершеннолетних и спортсменов с ограниченными возможностями.</p> <p>Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.</p>	<p>Обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля.</p> <p>Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.</p>

### 3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач Учреждения является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места тренировок, получение и сдача инвентаря). Во время

проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением заданий другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время занятий на *тренировочном этапе* у спортсменов необходимо самостоятельное ведение дневника, где нужно вести учет тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Для спортсменов тренировочного этапа возможно выполнение требований на присвоение квалификационной категории – «юный спортивный судья» (в возрасте от 14 до 16 лет).

**Таблица 23**

**Примерный план инструкторской и судейской практики**

Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа предспортивной подготовки
2. Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	1. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3. Выполнение необходимых требований для присвоения квалификационной категории	1. Судейство официальных спортивных соревнований. 2. Выполнение Квалификационных требований для присвоения квалификационной категории	

## IV. Система контроля и зачетные требования

### 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих предспортивную подготовку, на каждом этапе предспортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта гребля на байдарках и каноэ

Для оценки эффективности деятельности учреждения применяются следующие критерии:

*На этапе начальной подготовки:*

- стабильность состава занимающихся (контингента), установленного учреждением, при отсутствии рекомендаций;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- результаты участия в спортивных соревнованиях.

Критерии подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта гребля на байдарках и каноэ.

7-11 лет.

Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система находится в стадии формирования:

- окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке обучающихся;
- окостенения кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы, спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения. В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывают такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

11-15 лет

Самым важным фактом является половое созревание - появляются различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14 -15 лет девочки растут медленнее, а мальчики - быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;

- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие - временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);

- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие — раздражительными, нервными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

15-18 лет.

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта гребля на байдарках и каноэ представлены в таблице № 24.

**Таблица 24**

**Степень влияния физических качеств и телосложения на результативность предспортивной подготовки**

Физические качества и телосложение	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.

**4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе предспортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего предспортивную подготовку, на следующий этап предспортивной подготовки**

Результатом реализации Программы является:  
На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- 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.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта гребля на байдарках и каноэ;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

#### 4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки

Контроль за подготовленностью спортсменов проводится

- в ходе тестирования,
- в процессе соревнований,
- контрольно-переводных нормативов для оценки общей, специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки,
- мониторинга тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов,
- педагогического контроля.

Сроки сдачи контрольно-переводных нормативов для оценки освоения спортсменами программного материала по видам предспортивной подготовки - ноябрь-декабрь текущего года.

Порядок сдачи контрольно-переводных нормативов, объем упражнений (тестов) для оценки подготовленности спортсменов по видам предспортивной подготовки устанавливается приказом директора учреждения.

Таблица 25

#### Основное содержание комплексного контроля

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль за качеством состояния	
	соревновательной	тренировочной	подготовленности спортсменов	внешней среды, определённой факторами
Этапный	анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки;	анализ показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа подготовки;	- климатическими: температура, влажность, ветер, солнечная радиация, - инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие, пр. - организационными:

Текущий	оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле;	оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса;	условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медико-
Оперативный	оценка показателей каждого соревнования.	оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия.	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки.	биологическое сопровождения, пр. - социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр.

Система контроля и зачетные требования включают в себя следующие виды контроля:

- контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке;
- контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке;
- промежуточная аттестация (контрольные испытания или тесты).
- комплексный контроль.

Основным источником получения информации при подготовке спортсменов к соревнованиям является комплексный контроль их состояния после выполнения определенных нагрузок, который включает в себя: оперативный, текущий и этапный контроль.

*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.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. При организации оперативного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие - непосредственно в процессе тренировки.

Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только:

- внешние признаки утомления;
- динамика частоты сердечных сокращений;
- значительно реже - показатели биохимического состава крови.

До и после тренировки целесообразно регистрировать срочные изменения:

а) при выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости:

- массы тела;
- функционального состояния сердечно-сосудистой системы;
- функционального состояния системы внешнего дыхания;
- морфологического состава крови;
- биохимического состава крови;

- кислотно-щелочного состояния крови;
- состав мочи;
- б) при выполнении скоростно-силовых нагрузок:
  - функционального состояния центральной нервной системы;
  - функционального состояния нервно-мышечного аппарата;
- в) при выполнении сложнокоординационных нагрузок:
  - функционального состояния центральной нервной системы;
  - функционального состояния нервно-мышечного аппарата;
  - функционального состояния максимально задействованных при выполнении избранного вида нагрузок анализаторов.

*Текущий контроль* проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Текущий контроль может осуществляться:

- ежедневно утром (натощак, до завтрака; при наличии двух тренировок - утром и перед второй тренировкой);
- три раза в неделю (1 - на следующий день после дня отдыха, 2 - на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и 3 - на следующий день после умеренной тренировки);
- один раз в неделю - после дня отдыха.

При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, обязательно оценивается функциональное состояние:

- центральной нервной системы;
- вегетативной нервной системы;
- сердечно-сосудистой системы;
- опорно-двигательного аппарата.

*Этапный контроль* связан с продолжительными циклами подготовки - периодами, макроциклами. На основе сопоставления результатов повторных исследований с первичными данными делают выводы о направленности адаптационных изменений в функциональных системах и деятельности целостного организма под воздействием составленных программ занятий. Его задачами являются:

- 1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;
- 2) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
- 3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки. Назначение этого вида контроля - интегрально, целостно оценить систему занятий в рамках завершенного этапа, периода, цикла контролируемого процесса, сверить намеченное и реализованное, получить необходимую информацию для правильной ориентации последующих действий. При проведении этапного контроля определяют кумулятивные изменения, возникающие в организме спортсмена в процессе тренировочных занятий.

Регистрируются:

- общая физическая работоспособность;
- энергетические потенциалы организма;

- функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма;
- специальная работоспособность.

#### 4.4. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Тестирование спортсменов по общей физической и специальной физической подготовке проводится ежегодно, один раз в год в период, предшествующий переводу спортсменов на следующий год подготовки.

Таблица 26

#### Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на этап начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 8 с)	Бег на 30 м (не более 8,5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 2 мин 10 с)	Бег 400 м (не более 2 мин 30 с)
	Плавание 25 м (без учета времени)	Плавание 25 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 5 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз)
	Приседания за 15 с (не менее 10 раз)	Приседания за 15 с (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
	-	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек (не менее 3 раз)

Таблица 27

#### НОРМАТИВЫ

по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 18,1 с)	Бег 100 м (не более 19,2 с)

Выносливость	Бег 1500 м (не более 9 мин 45 с)	Бег 1500 м (не более 10 мин 45 с)
	Плавание 50 м (без учета времени)	Плавание 50 м (без учета времени)
Сила	Тяга штанги лежа (весом не менее 45% от собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 40% от собственного веса)
Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 2 мин весом 15 кг (не менее 34 раз)	Тяга штанги лежа за 2 мин весом 10 кг (не менее 26 раз)
Скоростно-силовые качества	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 15 м)	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 13 м)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 6 раз)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	

## Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ (юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
			для зачисления на 1 год	для зачисления (перевода) на 2 год	для зачисления на 1 год	для зачисления (перевода) на 2 год	для зачисления (перевода) на 3 год	для зачисления (перевода) на 4 год
Возраст занимающихся			<b>10 лет</b>		<b>12 лет</b>			
1	<b>Бег на 30 м (сек.)</b>	зачтено	<b>8.0</b>	7.8				
		не зачтено	<b>более 8.0</b>	более 7.8				
2	<b>Челночный бег 3x10м (сек.)</b>	зачтено	<b>10.2</b>	10.0				
		не зачтено	<b>более 10.2</b>	более 10.0				
3	<b>Бег 400 м (мин:сек)</b>	зачтено	<b>2:10</b>	2:00				
		не зачтено	<b>более 2:10</b>	более 2:00				
4	<b>Бег 100 м (сек.)</b>	зачтено			<b>18.1</b>	17.9	17.7	17.5
		не зачтено			<b>более 18.1</b>	более 17.9	более 17.7	более 17.5
5	<b>Бег 1500 м. (мин:сек)</b>	зачтено			<b>9:45</b>	9:35	9:25	9:15
		не зачтено			<b>более 9:45</b>	более 9:35	более 9:25	более 9:15
6	<b>Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)</b>	зачтено	<b>5</b>	7				
		не зачтено	<b>менее 5</b>	менее 7				
7	<b>Прыжок в длину с места (см)</b>	зачтено	<b>125</b>	127				
		не зачтено	<b>менее 125</b>	менее 127				
8	<b>Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 сек. (м)</b>	зачтено			<b>15</b>	16	17	18
		не зачтено			<b>менее 15</b>	менее 16	менее 17	менее 18
9	<b>Приседание за 15.0 сек (кол-во раз)</b>	зачтено	<b>10</b>	12				
		не зачтено	<b>менее 10</b>	менее 12				
10	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)</b>	зачтено	<b>8</b>	10				
		не зачтено	<b>менее 8</b>	менее 10				
11	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек. (кол-во раз)</b>	зачтено			<b>9</b>	9	10	10
		не зачтено			<b>менее 10</b>	менее 9	менее 10	менее 10
12	<b>Плавание 25 м без учета времени</b>	зачтено	<b>умеет</b>	умеет				
		не зачтено	<b>не умеет</b>	не умеет				
13	<b>Плавание 50 м без учета времени</b>	зачтено			<b>умеет</b>	умеет	умеет	умеет
		не зачтено			<b>не умеет</b>	не умеет	не умеет	не умеет
14	<b>Тяга штанги лежа (% от собственного веса)</b>	зачтено			<b>45</b>	49	53	57
		не зачтено			<b>менее 45</b>	менее 49	менее 53	менее 57
15	<b>Тяга штанги лежа за 2 мин. весом 15 кг (кол-во раз)</b>	зачтено			<b>34</b>	36	38	40
		не зачтено			<b>менее 34</b>	менее 36	менее 38	менее 40
16	<b>Спортивный разряд</b>	зачтено	-	-	<b>Третий юношеский спортивный разряд, выполнение (подтверждение) спортивных разрядов</b>			
17	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	зачтено	контрольные	<b>Выполнение планируемых показателей соревновательной деятельности</b>				
			отборочные					

## Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ (девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
			для зачисления на 1 год	для зачисления (перевода) на 2 год	для зачисления на 1 год	для зачисления (перевода) на 2 год	для зачисления (перевода) на 3 год	для зачисления (перевода) на 4 год
Возраст занимающихся			<b>10 лет</b>		<b>12 лет</b>			
1	<b>Бег на 30 м (сек.)</b>	зачтено	<b>8.5</b>	8.3				
		не зачтено	<b>более 8.5</b>	более 8.3				
2	<b>Челночный бег 3x10м (сек.)</b>	зачтено	<b>10.9</b>	10.7				
		не зачтено	<b>более 10.9</b>	более 10.7				
3	<b>Бег 400 м (мин:сек)</b>	зачтено	<b>2:30</b>	2:25				
		не зачтено	<b>более 2:30</b>	более 2:25				
4	<b>Бег 100 м (сек.)</b>	зачтено			<b>19.2</b>	19.0	18.8	18.6
		не зачтено			<b>более 19.2</b>	более 19.0	более 18.8	более 18.6
5	<b>Бег 1500 м (мин:сек)</b>	зачтено			<b>10:45</b>	10:35	10:25	10:15
		не зачтено			<b>более 10:45</b>	более 10:35	более 10:25	более 10:15
7	<b>Подъем туловища, лежа на спине (кол-во раз)</b>	зачтено	<b>5</b>	7				
		не зачтено	<b>менее 5</b>	менее 7				
8	<b>Подъем туловища лежа на спине за 20 сек. (кол-во раз)</b>	зачтено	<b>3</b>	5				
		не зачтено	<b>менее 3</b>	менее 5				
9	<b>Прыжок в длину с места (см.)</b>	зачтено	<b>120</b>	122				
		не зачтено	<b>менее 120</b>	менее 122				
10	<b>Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 сек. (м)</b>	зачтено			<b>13</b>	14	15	16
		не зачтено			<b>менее 13</b>	менее 14	менее 15	менее 16
11	<b>Приседание за 15 сек. (кол-во раз)</b>	зачтено	<b>8</b>	10				
		не зачтено	<b>менее 8</b>	менее 10				
12	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)</b>	зачтено	<b>5</b>	7				
		не зачтено	<b>менее 5</b>	менее 7				
13	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (кол-во раз)</b>	зачтено			<b>6</b>	6	7	7
		не зачтено			<b>менее 6</b>	менее 6	менее 7	менее 7
14	<b>Плавание без учета времени 25 м</b>	зачтено	<b>умеет</b>	умеет				
		не зачтено	<b>не умеет</b>	не умеет				
15	<b>Плавание без учета времени 50 м</b>	зачтено			<b>умеет</b>	умеет	умеет	умеет
		не зачтено			<b>не умеет</b>	не умеет	не умеет	не умеет
16	<b>Тяга штанги лежа (весом не менее % от собственного веса)</b>	зачтено			<b>40</b>	44	48	52
		не зачтено			<b>менее 40</b>	менее 44	менее 48	менее 52
17	<b>Тяга штанги лежа за 2 мин. весом 10 кг (кол-во раз)</b>	зачтено			<b>26</b>	28	30	32
		не зачтено			<b>менее 26</b>	менее 28	менее 30	менее 32
18	<b>Спортивный разряд</b>	зачтено	-	-	<b>Третий юношеский спортивный разряд, выполнение (подтверждение) спортивных разрядов</b>			
19	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	зачтено	контрольные	<b>Выполнение планируемых показателей соревновательной деятельности</b>				

*Показателями освоения программ спортивной подготовки по видам спорта (спортивным дисциплинам) занимающимися являются:*

- выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП),
- выполнение спортивных разрядов и получение спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации, установленных для каждого года спортивной подготовки избранного вида спорта;

#### **4.5. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих предспортивную подготовку**

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

При проведении тестирования особое внимание уделяется соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в Протокол.

Комплексы 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 400 м;
- 4) плавание 25 м;
- 5) подтягивание на перекладине;
- 6) приседания за 15 сек;
- 7) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- 8) прыжок в длину с места
- 9) подъем туловища лежа на спине
- 10) подъем туловища лежа на спине за 20 сек

*на тренировочном этапе:*

- 1) бег 100 м;
- 2) бег 1500 м;
- 3) плавание 50 м;
- 4) тяга штанги лежа % от собственного веса;
- 5) поточные прыжки в длину с двух ног за 15 сек;
- 6) сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек;
- 7) тяга штанги лежа за 2 минут весом 15 (10) кг;

#### ***Бег 30 м и 100м (мальчики и девочки; юноши и девушки).***

С высокого или низкого старта с опорой на руку на беговой дорожке или на ровной поверхности. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией. По команде «Внимание!» - прекращают движения. По команде «Марш!»- начинают забег. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Выполняется одна попытка.

#### ***Челночный бег 3 x 10м (мальчики и девочки).***

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и

преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 1 человеку.

***Бег на дистанции 400, 1500 м (мальчики и девочки; юноши и девушки).***

Бег на указанные дистанции выполняется с высокого старта по набережной или по легкоатлетической дорожке стадиона. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией и прекращают все движения. По команде «Марш!» участники начинают забег, который проводится по общей дорожке. Результат фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

***Подтягивание на низкой перекладине (мальчики).***

Выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины 110 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

***Подъем туловища, лежа на спине (девочки).***

Лежа на мате, на спине (руки в замке за головой, ноги согнуты в коленном суставе) выполнить, возможно, большее число подъемов туловища, при этом, не разжимая рук за головой. Подъемы туловища должны выполняться до касания головой колен. Судья, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных движений. Если попытка выполнена правильно, то он называет номер очередного подъема; если попытка выполнена неверно, то он произносит «Не считать!».

***Подъем туловища лежа на спине за 20 сек (девочки).***

Лежа на мате, на спине (руки в замке за головой, ноги согнуты в коленном суставе) выполнить, возможно, большее число подъемов туловища за 20 сек. Подъемы туловища должны выполняться до касания грудью бедер. Судья, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных движений. Если попытка выполнена правильно, то он называет номер очередного подъема; если попытка выполнена неверно, то он произносит «Не считать!».

***Прыжок в длину с места ((мальчики и девочки).***

Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы на ширине плеч. Спортсмен делает взмах руками назад с одновременным полу-приседом и отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

***Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 сек. (юноши и девушки).***

По команде судьи, спортсмен подходит к линии и встает перед ней, не касаясь ее носками ног. Затем, отводя руки назад, одновременно сгибая ноги в коленях, отталкивается обеими ногами, совершая прыжок вперед. После выполнения прыжка спортсмену следует продолжить движение

вперед - в течении 15 секунд. Прыжки выполняются в течение 15 сек. Замер делается от контрольной линии до места последнего приземления (до точки касания пяток ног).

***Приседание за 15 сек. (мальчики и девочки).***

И.П. Стойка ноги врозь (можно носки слегка врозь), руки на пояс или вниз. По команде «марш» включается секундомер, испытуемый полностью приседает на всей стопе, руки на поясе или внизу, можно вперед, затем встает. В конце 15 с, испытатель подает команду «стоп». Подсчитывается максимальное количество приседаний за 15 сек. Допускается одна попытка. Тест прекращается: - если в момент приседания пятки отрываются от пола; - если в момент приседания испытуемый упирается руками в бедра своих ног; - если испытуемый, встав из приседа, не полностью выпрямляет ноги в коленях.

***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)*** - выполняется максимальное количество раз в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 30 сек (отжимание)*** - выполняется максимальное количество раз в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Выполняется максимальное количество раз за определенный отрезок времени.

Судья, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных движений. Если попытка выполнена правильно, то он называет номер очередного подъема; если попытка выполнена неверно, то он произносит «Не считать!».

***Плавание без учета времени 25, 50 м. (мальчики и девочки).***

Прием норматива осуществляется в бассейне. Плавание проводится в закрытом бассейне. Заплывы проводятся свободным стилем. Учитывается лучшее время.

***Тяга штанги, лежа (весом не менее % от собственного веса) (юноши и девушки)***

Перед выполнением упражнения, производится взвешивание участников. Лежа на животе, (на доске, станке) производится сгибание рук и подтягивание штанги (штанга с заданным весом) до упора на станке один раз. Даются 3 попытки, лучший результат идет в зачет.

***Тяга штанги лежа за 2 мин. весом 15, 10 кг (юноши и девушки)***

Лежа на животе, на станке производится сгибание рук и подтягивание штанги (штанга с заданным весом) до упора на станке. По команде «На старт!» участник занимает исходное

положение. По команде «Марш!» участник начинает выполнять упражнение. Тренер, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных движений за 5 минуты. Количество правильных движений записывается как результат.

#### **4.6. Методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования**

Приём контрольных и контрольно-переводных нормативов (тестов) по общефизической (ОФП), специальной физической (СФП) – далее нормативы - проводится согласно графика, утверждённого директором Учреждения.

Место и время проведения согласовывается Тренерским советом в соответствии с утверждённым расписанием тренировочных занятий на текущий год. Общее руководство осуществляет директор Учреждения.

Непосредственное проведение нормативов осуществляет комиссия, утверждённая приказом директора Учреждения.

Перечень и оценка выполнения нормативов разрабатываются и утверждаются Тренерским советом Учреждения с учетом требований программ предспортивной подготовки по видам спорта, разработанных и реализуемых Учреждением в соответствии с Базовыми требованиями.

Нормативы (тесты) утверждаются приказом директора Учреждения и должны пересматриваться при изменении требований, а также по мере необходимости.

Знания, умения и навыки занимающихся определяются оценками «зачтено» (зачёт), «не зачтено» (незачёт).

В случаях, когда норматив СФП и (или) ОФП, является соревновательной дисциплиной (дистанция, упражнение, норматив, и т.п.), в зачёт выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов учитываются результаты соревнований (весенне-летнего сезона, осенне-зимнего).

Правила проведения измерительных срезов (тестирования) и интерпретации полученных результатов:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые аттестационно-педагогические измерительные материалы (тест) или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов;
- ознакомление испытуемого с результатами измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа *«Не навреди!»*;
- решения сопутствующей 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 измерительными материалами и знаний об особенностях его применения.

Перед тем, как приступить к тестированию спортсменов, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

#### **Методические указания по методам и организации медико-биологического обследования.**

Медицинское обеспечение лиц, проходящих предспортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Приказом Минздрава России от 01.03.2016 N 134н "О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и

спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне".

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 режима 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
- выполнений рекомендаций медицинских работников.

## У. Перечень информационного обеспечения программы

### 5.1. Список библиографических источников

1. Боген М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования: учебное пособие / М. М. Боген. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 88 с.
2. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. - Киев: Олимпийская литература, 2005. - 304 с.
3. Бондарчук А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. - М.: Олимпия-Пресс, 2007. -272 с.
4. Верхошанский Ю. В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса / Ю.В.Верхошанский // Теория и практика физической культуры. - 2005. - №4 - С. 2-14.
5. Гордон С.М. Спортивная тренировка / С.М. Гордон. - М.: Физическая культура, 2008. - 256 с.
6. Дольник Ю. А. Концепция спортивной тренировки и построение тренировочных нагрузок в гребном спорте / Ю. А. Дольник, И. Н. Хохлов //:сборник научных трудов. - Л., 1987. - С. 19-36.
7. Ежова М.Н. Подготовка квалифицированных гребцов на байдарках и каноэ: учебное пособие для бакалавров вузов физической культуры/ Н.М.Ежова, В.Ф.Каверин, О.Е.Докучаев;/ Моск. гос.акад. физ. культуры. – Малаховка, 2016 г., - 140 с.
8. Ежова Н.М. Гребля на байдарках и каноэ: учебное пособие / Н.М. Ежова, И.В. Стрельникова, С.В. Тарасов. - Малаховка: МГАФК, 2003. - 103 с.
9. Иссурин В. Б. Техника гребли и факторы, её определяющие / В. Б. Иссурин // Биомеханика гребли на байдарках и каноэ. - М.: Физкультура и спорт, 1986.-С. 39-71.
10. Иссурин В. Б. Планирование и построение годового цикла подготовки / В. Б. Иссурин, В. Ф. Каверин //Гребной спорт: ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - С. 15-23.
11. Иссурин В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ / В.Б. Иссурин. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 112 с.
12. Иссурин В. Б. Концепция блоковой композиции в подготовке спортсменов высокого класса / В. Б. Иссурин, В. Шкляр // Теория и практика физической культуры. - 2002.- № 5. -С. 2-5.
13. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. - М.: Советский спорт, 2010. - 288 с.
14. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. - М.: Физическая культура, 2005. - 532 с.
15. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - С. 464-47.
16. Никоноров А. Н. Подготовка гребцов на байдарках / А. Н. Никоноров, Ю. Н. Стеценко. - Киев: Здоровье, 1985. - С. 120.
17. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта / В. Н. Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
18. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. - Киев : Олимпийская литература, 2014. - 624 с.
- 19.Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ. Гребля на байдарке и каноэ. Составители: В.Ф. Каверин. - М.: 2004 г.
20. Теория и методика физической культуры: учебник / под общ. ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.

### 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](http://2.russia.tv/video/show/brand_id/3885/episode_id/96896))

2. Документальный фильм «Техника гребли на байдарках» Союзспортфильм.1985г.

### **5.3. Перечень Интернет-ресурсов**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (Электронный ресурс). – Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru>.
2. Официальный сайт Всероссийская федерация гребли на байдарках и каноэ. (Электронный ресурс). Режим доступа <http://www.kayak-canoe.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](http://iski.nm.ru/publish/Lib_0002.htm)
5. Основы физической подготовки спортсмена. Педагогические основы физического воспитания (Электронный ресурс).Режим доступа <http://www.fizkultuaisport.ru>

## **VI. План физкультурных и спортивных мероприятий**

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется Учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга.

Спортсмены, принимающие участие в соревнованиях, должны соответствовать возрасту, полу, уровню спортивной квалификации участников соревнований, согласно положению (регламенту) соревнований.

Участие в видах соревновательной программы предполагает соответствие плану предспортивной подготовки, прохождение предварительного соревновательного отбора, наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях, соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.