

**Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по физической культуре и спорту**

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
спортивная школа олимпийского резерва
«Школа высшего спортивного мастерства по водным видам спорта имени Ю.С. Тюкалова»**

ПРИНЯТА

на заседании тренерского совета
СПб ГБУ СШОР «ШВСМ по ВВС им.
Ю.С. Тюкалова»
Протокол №43 от 30.12.2020

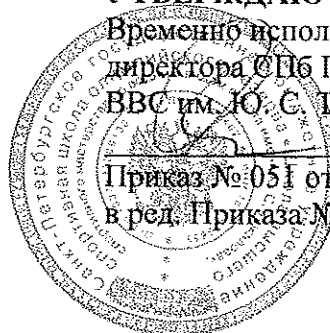
УТВЕРЖДАЮ

Временно исполняющий обязанности
директора СПб ГБУ СШОР «ШВСМ по
ВВС им. Ю.С. Тюкалова»

Иванова О.А.

Приказ № 051 от 19.03.2021

в ред. Приказа № 194 от 12.10.21



**ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 СТУПЕНИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ГРЕБНОЙ СЛАЛОМ»**

Разработана в соответствии с Базовыми требованиями к программе спортивной подготовки
2 ступени по виду спорта «Гребной слалом», утв. Распоряжением Комитета Санкт-
Петербурга по физической культуре и спорту от 30.12.2020 г. № 752-р

Срок реализации программы на этапах:

- этап начальной подготовки – 3 года
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года

**Санкт-Петербург
2021 год**

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. Пояснительная записка.	4
1.1. Характеристика вида спорта, отличительные особенности.	5
1.2. Специфика организации тренировочного процесса.	9
1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки (этапы, уровни, дисциплины).	11
2. Нормативная часть.	14
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки 2 ступени, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки 2 ступени и количество лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени в группах на этапах спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта «гребной слалом».	14
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки 2 ступени на этапах спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта «гребной слалом».	15
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «гребной слалом».	16
2.4. Режимы тренировочной работы.	17
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку 2 ступени.	17
2.6. Предельные тренировочные нагрузки.	19
2.7. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию.	21
2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.	24
2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки 2 ступени.	25
2.10. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).	25
3. Методическая часть.	33
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.	33
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.	36
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.	37
3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.	41
3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.	44
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.	57
3.7. Планы применения восстановительных средств.	59
3.8. Планы антидопинговых мероприятий.	60
3.9. Планы инструкторской и судейской практики.	68
4. Система контроля и зачетные требования	71
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени на каждом этапе спортивной подготовки 2 ступени, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «гребной слалом».	71
4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки 2 ступени, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку 2 ступени на следующий этап спортивной подготовки 2 ступени.	72
4.3. Виды контроля общей физической и специальной физической, технической и тактической подготовки.	73

4.4. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.	74
4.5. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, техникой, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени.	88
4.6. Методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического тестирования.	91
5. Перечень информационного обеспечения.	
5.1. Список литературных источников.	93
5.2. Перечень аудиовизуальных средств.	94
5.3. Перечень интернет-ресурсов.	94
6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.	95

1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта гребному слалому (далее – Программа) разработана в соответствии с базовыми требованиями к программам спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта «гребной слалом», утвержденными Распоряжением Комитета Санкт-Петербурга по физической культуре и спорту от 30.12.2020 г. № 752-р.

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 26.12.2016 № 558-р «Об утверждении базовых требований к программам спортивной подготовки 2 ступени»;

- 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 спортивной подготовки 2 ступени 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 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 «гребной слалом»);

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка 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» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- Правила вида спорта «гребной слалом» (утв. приказом Минспорта России от 22.02.2019 г. № 158).

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта гребной слалом, 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, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки

- вариативности, предусматривающего, 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 2 ступени: этапе начальной подготовки (НП), тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Т); распределение объемов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; 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. Программный материал объединен в целостную систему многолетней подготовки гребцов и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по гребному слалому.

1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Гребной слалом – олимпийский вид спорта, предусматривающий прохождение на лодке участков горной реки либо бурной воды с естественными и искусственными препятствиями на время. Длина участка – от 250 до 400 метров. Перепад (разница между уровнями воды на старте и финише) 3 – 6 метров. Расход воды – 10 – 30 и более кубических метров в секунду.

Участок водного потока включает в себя полный спектр препятствий: повороты русла, перепады, «улова», «валы», «бочки», камни. Трасса должна иметь не более 25-ти ворот и не менее 18-ти ворот, из которых не менее 6-ти и не более 8-ми должны быть обратного хода.

Подсчет результатов производится следующим образом: к времени прохождения трассы в секундах прибавляются штраф на воротах (количество секунд штрафа равняется количеству очков штрафа). В командной гонке время прохождения дистанции измеряется между стартом первой лодки команды и финишем последней. Штраф командной гонки равен сумме штрафа всех лодок команды.

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

Местом для проведения соревнований является бурный участок водного потока – участок горной реки или специальное гидротехническое сооружение, на котором установлена трасса с воротами, а также территория берега, прилегающая к водному потоку.

Официальные соревнования по виду спорта гребной слалом проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.

Таблица 1

Всероссийский реестр видов спорта – гребной слалом

Гребной слалом	093 000 1 6 1 1 Я	слалом К-1	093 001 1 6 1 1 Я
		слалом К-1 - экстрим	093 007 1 8 1 1 Я
		слалом С-1	093 002 1 6 1 1 Я
		слалом С-2	093 003 1 6 1 1 А
		слалом С-2 - смешанный	093 008 1 8 1 1 Я
		слалом 3 х К-1	093 004 1 8 1 1 Я
		слалом 3 х С-1	093 005 1 8 1 1 Я
		слалом 3 х С-2	093 006 1 8 1 1 А

К-1м	Лодка байдарка - одиночка (каяк) мужская
К-1ж	Лодка байдарка - одиночка (каяк) женская
С-1м	Лодка каноэ - одиночка мужская

С-1ж	Лодка каноэ - одиночка женская
С-2м	Лодка каноэ - двойка мужская
С-2 - смешанный	Лодка каноэ - двойка смешанная (1 мужчина и 1 женщина)
К-1м - экстрим	Лодка байдарка - одиночка (каяк) мужская
К-1ж - экстрим	Лодка байдарка - одиночка (каяк) женская
3 х К-1м	Три лодки байдарки - одиночки (каяки) мужские
3 х К-1ж	Три лодки байдарки - одиночки (каяки) женские
3 х С-1м	Три лодки каноэ - одиночки мужские
3 х С-1ж	Три лодки каноэ - одиночки женские
3 х С-2м	Три лодки каноэ - двойки мужские
Виды программы	Индивидуальные гонки: К-1м, К-1ж, С-1м, С-1ж, С-2м, С-2 – смешанный, К-1м - экстрим, К-1ж - экстрим; командные гонки: 3 х К-1м, 3 х К-1ж, 3 х С-1м, 3 х С-1ж, 3 х С-2м

Возрастные категории:

Мужчины, женщины (15 лет и старше);

Юниоры, юниорки до 24 лет (23 года и моложе);

Юниоры, юниорки до 19 лет (18 лет и моложе);

Юноши, девушки до 17 лет (16 лет и моложе);

Юноши, девушки до 15 лет (14 лет и моложе);

Мальчики, девочки до 13 лет (12 лет и моложе).

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения этих спортивных соревнований.

Необходимые параметры участка водного потока:

- длина участка — от 200 до 400 метров;
- перепад (разница между уровнями воды на старте и финише) 3–6 метров;
- расход воды — не менее 10 кубических метров в секунду;
- расход воды во время проведения соревнований постоянный;
- участок водного потока включает в себя препятствия, такие как: повороты русла, перепады, «улова», «валы», «бочки», камни;
- на участке водного потока должны быть участки спокойной воды перед стартом для разминки участников и после финиша, безопасной посадки участников в лодки и выхода из лодок, а также в нескольких местах у берегов вдоль всей трассы для безопасного выхода на берег сошедших с трассы участников.

Устанавливаемой на участке водного потока трассе присваивается категория сложности в зависимости от сложности участка водного потока в соответствии с Таблицей № 2. В случае невозможности выбора участка водного потока, удовлетворяющего необходимым параметрам, в порядке исключения, допускается проведение соревнований в упрощенных условиях (например, на слаботекущей воде).

Категории сложности участка водного потока для слаломной трассы

Категория сложности	Описание участка водного потока
1	Участок водного потока, имеющий течение с небольшими постоянными волнами. Русло имеет неровное дно и отдельно стоящие легкопроходимые препятствия. Средняя скорость течения 0,5 – 1 м/сек.
2	Участок водного потока, имеющий неровное дно и неровное течение, постоянные волны (до 0,2 м). Русло имеет отдельно стоящие легкопроходимые препятствия. Средняя скорость течения 1 – 1,5 м/сек.
3	Участок водного потока, имеющий неровное дно, быстрое и неровное течение со средними постоянными волнами (до 0,5 м). Русло имеет отдельно стоящие препятствия. Среднее расстояние между препятствиями не больше 20 м. Наличие небольших и легкопроходимых сливов или сужений в русле на участке водного потока. Средняя скорость течения 1,5 – 2 м/сек.
4	Участок водного потока с неровным дном, быстрым и неровным течением с высокими постоянными волнами (0,8 м). Русло имеет отдельно стоящие препятствия. Среднее расстояние между препятствиями не больше 15 м. Отдельные сливы со значительным спадом воды. Средняя скорость течения 2 – 3,5 м/сек.
5	Участок водного потока с неровным течением, постоянными большими волнами (1 – 1,2 м) и непрерывным уклоном. Препятствия следуют один за другим. Русло имеет отдельные сливы с большим спадом воды. Среднее расстояние между препятствиями не более 10 м. Средняя скорость течения 3,5 – 4,5 м/сек.

Необходимые требования к территории берега:

- территория должна быть выбрана с таким расчетом, чтобы на ней размещались временные/постоянные помещения судейской коллегии, секретариата, других служб, раздевалки для участников соревнований, оборудованное место для комментатора;
- наличие места для установки стендов официальной информации о ходе проведения соревнований;
- наличие места для хранения лодок (установленные стеллажи);
- наличие места для обеспечения санитарно-гигиенических условий;
- непосредственно вдоль берега должны располагаться обозначенные, оборудованные места для работы судей на старте, финише и на воротах трассы;
- на территории берега должны быть предусмотрены несколько зрительских мест, с каждого из которых зрители имели бы возможность хорошо просматривать один из участков трассы (не менее одной четвертой части всей трассы).

Виды программы.

Индивидуальные гонки:

Байдарка - одиночка (каяк)	мужчины	Слалом К-1м
Байдарка - одиночка (каяк)	женщины	Слалом К-1ж
Каноез - одиночка	мужчины	Слалом С-1м

Каноез - одиночка	женщины	Слалом С-1ж
Каноез - двойка	мужчины	Слалом С-2м
Каноез - двойка	мужчина, женщина	Слалом С-2 - смешанный
Байдарка - одиночка (каяк)	мужчины	Слалом К-1м - экстрим
Байдарка - одиночка (каяк)	женщины	Слалом К-1ж - экстрим

В индивидуальных гонках каждый участник может выступать больше, чем в одном виде программы, если иное не указано в Положении о соревнованиях.

В каждом индивидуальном виде программы участник может участвовать только в составе одного экипажа.

Командные гонки:

Три байдарки – одиночки (каяка)	мужчины	Слалом 3 х К-1м
Три байдарки – одиночки (каяка)	женщины	Слалом 3 х К-1ж
Три каноез – одиночки	мужчины	Слалом 3 х С-1м
Три каноез – одиночки	женщины	Слалом 3 х С-1ж
Три каноез – двойки	мужчины	Слалом 3 х С-2м

Команды в командных гонках могут состоять только из тех участников, кто принимал участие в индивидуальных гонках.

В командных гонках каждый участник может выступать больше, чем в одном виде программы, если иное не указано в Положении о соревнованиях.

В каждом виде программы командных гонок участник может участвовать только в одной команде.

Участник может участвовать в командных видах гонок отличных от его/ее индивидуальных видов гонок, если иное не указано в Положении о соревновании.

Этапы соревнований.

Этапы слаломных соревнований состоят из одной или двух попыток. Порядок старта в обеих попытках одинаковый. Для окончательного итога берется лучший результат. Организаторы могут устраивать соревнования, состоящие из одного этапа в каждом виде программы. В этом случае этапы именуются: индивидуальные гонки, командные гонки. Организаторы могут устраивать квалификацию, полуфиналы и финалы. Порядок старта в следующем этапе — обратный результатам предыдущего этапа. Если проводятся полуфиналы и финалы, то полуфинал и финал состоят из одной попытки. В полуфинале в каждом личном виде программы участвуют 60% сильнейших экипажей по результатам квалификации, но не более 40 экипажей и не менее 3 экипажей в каждом личном виде программы. В финале в каждом личном виде программы участвуют 75% сильнейших экипажей по результатам полуфинала, но не более 10 экипажей и не менее 3 экипажей в каждом личном виде программы.

Организаторы могут установить порядок отбора в полуфинал: 75% мест в полуфинале получают участники, показавшие лучшие результаты в 1-й попытке. Участники, отобравшиеся в полуфинал по результатам первой попытки, не участвуют во 2-й попытке. Результатами участников, не отобравшихся в полуфинал в 1-й попытке, являются результаты участников по 2-й попытке. В полуфинале вначале стартуют участники, отобравшиеся во 2-й попытке, затем отобравшиеся в 1-й попытке. В Положении о соревнованиях может быть установлен иной порядок участия в этапах соревнования, а также порядок определения итоговых результатов в видах программы.

Если соревнования проводились в несколько этапов (квалификация-полуфинал-финал или квалификация-финал) и прерваны в результате форс-мажорных обстоятельств

(наводнение, стихийное бедствие, невозможность дальнейшего функционирования водного потока и т.д.), то совместным решением главного судьи и апелляционной комиссии (если апелляционная комиссия есть на соревнованиях) может быть принято решение об установлении окончательных результатов по итогам полностью состоявшихся попыток видов программы.

Трасса полуфинала/финала может быть изменена после квалификации.

Характеристики лодок. Размеры лодок.

Все лодки К-1 и С-1:

минимальная длина 3.50 м, минимальная ширина 0.60 м.

Все лодки С-2:

минимальная длина 4.10 м, минимальная ширина 0.75 м.

Минимальный вес лодок.

Все лодки К-1 и С-1: 9 кг.

Все лодки С-2: 15 кг.

Во время взвешивания вода должна быть удалена из лодки.

Все лодки должны иметь минимальный радиус закругления каждого конца 2 см. по горизонтали и 1 см. по вертикали.

Рули запрещены на всех лодках. Любой выступ на корпусе лодки должен быть предусмотрен в матрице, по которой изготавливается корпус лодки, и быть не выше 20 мм, не уже 8 мм и с минимальным радиусом 4 мм по внешнему краю.

Лодки должны разрабатываться и оставаться в пределах требуемых измерений.

Байдарка — лодка с закрытой палубой, внутри которой спортсмен располагается сидя. Спортсмен передвигает байдарку двухлопастным веслом. Каноэ — лодка с закрытой палубой, внутри которой спортсмен располагается на коленях. Спортсмен передвигает каноэ однолопастным веслом.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

Спортивная подготовка 2 ступени - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг (выполнения работ) по спортивной подготовке 2 ступени или договора оказания услуг по спортивной подготовке 2 ступени в соответствии с программой спортивной подготовки 2 ступени.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование, позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки 2 ступени;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых занятий и промежуточной (итоговой) аттестации занимающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению тренировочных занятий; 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 и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

- Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:
- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
 - работа по индивидуальным планам;
 - тренировочные сборы;
 - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
 - инструкторская и судейская практика;
 - медико-восстановительные мероприятия;
 - тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки 2 ступени, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени, при необходимости, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Таблица 3

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки 2 ступени		Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы				
1.1.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	* определяется организацией (по необходимости)
2. Специальные тренировочные сборы				
1.1	Тренировочные сборы по общей физической или специальной физической подготовке	14	-	* определяется организацией (по необходимости)
1.2	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта гребной слалом определяется Учреждением самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку 2 ступени, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку 2 ступени на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта гребной слалом определяются следующие особенности спортивной подготовки 2 ступени:

- комплектование групп спортивной подготовки 2 ступени, 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 гребной слалом осуществляется на

основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени.

Спортивная подготовка 2 ступени в группах проводится путем организованных спортивных тренировок, на которых даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок.

График (расписание) спортивных тренировок - 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 подготовки (этапы, уровни, дисциплины)

Система спортивной подготовки 2 ступени представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.

Под составляющими компонентами системы спортивной подготовки 2 ступени понимаются:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки 2 ступени по этапам и периодам спортивной подготовки 2 ступени на основе программы спортивной подготовки 2 ступени;

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям определенным видом спорта (спортивной дисциплиной) и выявлении индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс*, под которым понимается процесс осуществления тренировочной и соревновательной деятельности по программам спортивной подготовки 2 ступени и подлежащий планированию, включающий в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируемым учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципальных образований;

- процесс научно-методического сопровождения, под которым понимается комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки 2 ступени;

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

- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки 2 ступени, обеспечение квалифицированными кадрами, своевременного и необходимого финансирования реализации программы спортивной подготовки 2 ступени.

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

1) *Этап начальной подготовки*, в рамках которого формируются группы начальной подготовки (далее – НП). В 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 спортивной подготовки 2 ступени результаты прохождения спортивной подготовки 2 ступени не соответствуют требованиям, установленными базовыми требованиями по виду спорта гребной слалом, прохождение следующего этапа не допускается.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки 2 ступени Учреждение, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта гребной слалом;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

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 надежного выступления в них.

Таблица 4

Структура многолетней подготовки

Стадии	Этапы спортивной подготовки 2 степени			
	Название	Обозначение	Продолжительность	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	До 3 лет	1-й год
	Тренировочный (спортивной специализации)	Т(СС)	До 4 лет	Свыше 1-го года
Максимальной реализации индивидуальных возможностей				Начальная Углубленная Специализация

Таблица 5

Уровни тренировочного процесса

Уровни	Основные элементы	Время
Микроструктура	Тренировочное занятие	Для НП – до 2 часов, Т(СС) - до 3 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 спортивной подготовки 2 ступени, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки 2 ступени и количество лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени в группах на этапах спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта «гребной слалом»

Нормативная часть программы представляет собой комплекс документов, регламентирующих организацию и содержание тренировочного процесса в Учреждении по виду спорта гребной слалом 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 2 ступени, продолжительность этапов спортивной подготовки 2 ступени, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта гребной слалом.

Продолжительность спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта гребной слалом составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 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 11 лет. Спортсмены должны иметь третий спортивный разряд, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

Зачисление лиц в Учреждение производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к тренировочным занятиям по гребному слалому. Зачисление оформляется приказом руководителя, на основании решения приёмной и (или) апелляционной комиссии.

В случае выбытия лица из этапа начальной подготовки руководитель в месячный срок принимает меры по её доукомплектованию.

Таблица 6

Продолжительности этапов спортивной подготовки 2 ступени, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки 2 ступени и количество лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени в группах на этапах спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта «гребной слалом»

Этапы спортивной подготовки 2 ступени	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	6-8
Тренировочный этап	4	11	6-8

Установление максимального возраста занимающихся по программам спортивной подготовки 2 ступени, как основание к отчислению данного занимающегося из Учреждения, законодательством не предусматривается.

Порядок формирования групп спортивной подготовки 2 ступени определяется самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку 2 ступени, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки 2 ступени.

С учётом специфики вида спорта гребного слалом определяются следующие особенности спортивной подготовки 2 ступени:

- комплектование групп спортивной подготовки 2 ступени, а также планирование тренировочных занятий осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта гребной слалом осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки 2 ступени на этапах спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта «гребной слалом»

Рост спортивных результатов во многом зависит от эффективного распределения тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах спортивной подготовки 2 ступени.

Таблица 7

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки 2 ступени по виду спорта «гребной слалом»

Виды спортивной подготовки 2 ступени	Этапы и периоды спортивной подготовки 2 ступени			
	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, психологическая подготовка (%)	1 – 2	3 – 4	3 – 4	5 – 7
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5 – 1	2 – 3	3 – 4	5 – 6

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Основная задача при разработке плана подготовки к соревнованиям состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, календаря спортивных соревнований, определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу соревновательной деятельности.

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Параметры соревновательной деятельности, планируемой в группах спортивной подготовки 2 ступени на этапах, отражены в таблице и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки 2 ступени.

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 8

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «гребной слалом»

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды 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 – 6	4 – 8
Отборочные	-	1 – 2	2 – 4	2 – 4
Основные	-	-	1 – 2	1 – 2

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта гребной слалом;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта гребной слалом;

- выполнение плана спортивной подготовки 2 ступени;

- 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 2 ступени, направляется 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

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием (еженедельным графиком проведения занятий по группам подготовки), утвержденным директором школы. 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 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 (спортсменами) проводятся в одно время с учетом норм, предусмотренных для соответствующего этапа подготовки; журналы ведутся отдельно на каждый этап подготовки с учетом максимального режима тренировочной работы в неделю, соответствующего данному этапу. Возможно ведение одного журнала на разные этапы подготовки при условии, что количество часов занятий в неделю на этих этапах полностью совпадает или журнал позволяет отразить учебный план и время занятий (нагрузку) каждого этапа подготовки.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства. Нормативы максимального объема тренировочной работы представлены в таблице № 8.

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

Медицинские требования.

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

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени, 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) проводится на основании медицинского заключения о допуске к прохождению спортивной подготовки 2 ступени.

Целью медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку 2 ступени, является определение состояния здоровья и функциональной группы для допуска к указанным мероприятиям.

Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку 2 ступени, проводится по программам углубленных медицинских обследований и в сроки согласно Порядку организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), в соответствии с этапом спортивной подготовки 2 ступени, на которое зачисляется лицо в Учреждение.

Учреждение обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Лица, проходящие спортивную подготовку 2 ступени, 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 2 ступени.

Зачисление в группы на этапах подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных базовыми требованиями по виду спорта гребной слалом.

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, надежность 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

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды 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	14	18
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6
Общее количество часов в год	312	416	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.

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 (Р1), 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 (Р2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (Р3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

$$R = [(P1+P2+P3) - 200] / 10.$$

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице 11.

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. Требования к 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 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка 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» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки 2 степени по виду спорта «гребной слалом»

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
1.	Байдарка-одиночка слаломная	штук	10
2.	Весло слаломное (для байдарки-одиночки)	штук	20
3.	Весло слаломное (для каноэ-двойки)	штук	40
4.	Весло слаломное (для каноэ-одиночки)	штук	20
5.	Гидрокостюмы	штук	30
6.	Жилет спасательный	штук	30
7.	Каноэ-двойка слаломная	штук	5
8.	Каноэ-одиночка слаломная	штук	10
9.	Козлы (для укладки байдарок и каноэ)	штук	30
10.	Круг спасательный	штук	5
11.	Секундомер	штук	6
12.	Спасательный трос	метр	200
13.	Трос металлический (для оборудования дистанции)	метр	2000
14.	Фартук (для каноэ)	штук	30
15.	Фартук (для байдарки)	штук	20
16.	Шест бело-зеленый (для оборудования дистанции)	штук	100
17.	Шест бело-красный (для оборудования дистанции)	штук	30
18.	Шест зеленый (для оборудования дистанции)	штук	50
19.	Шлем слаломный	штук	30
20.	Шнур капроновый (для оборудования дистанции)	метр	2000
21.	Электромегафон	штук	6

Таблица 13

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения (шт., комплектов, т.д.)	Расчетная единица (на группу, одного занимающегося, т.д.)	Этапы подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование						
1.	Велосипедные трусы	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
2.	Комбинезон гребной летний	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
3.	Комбинезон гребной утепленный	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1*	1
6.	Термобелье спортивное	комплект	на занимающегося	-	-	1*	1
7.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1*	1

* Определяется организацией по мере необходимости

2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Требования к количественному составу групп.

Формирование групп спортивной подготовки 2 ступени 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 спортивной подготовки 2 ступени;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки 2 ступени;
- 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 спортивной подготовки 2 ступени;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Таблица 14

Требования к количественному составу групп подготовки

Этап спортивной подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Углубленной специализации	6 – 8	10
	Начальной специализации		12
Этап начальной подготовки	Свыше одного года	6 – 8	20
	До одного года		25

Таблица 15

Качественный состав групп спортивной подготовки 2 ступени

Этапы спортивной подготовки 2 ступени	Год обучения	Требования к уровню подготовки	
Название		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 ступени	-
	2 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для (перевода) зачисления на следующий год этапа спортивной подготовки 2 ступени	-

	3 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для (перевода) зачисления на следующий год этапа спортивной подготовки 2 ступени	-
Тренировочный (спортивной специализации)	1 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки 2 ступени	второй юношеский спортивный разряд
	2 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП и для (перевода) зачисления на следующий год этапа спортивной подготовки 2 ступени	
	3 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП и для (перевода) зачисления на следующий год этапа спортивной подготовки 2 ступени	
	4 год	Выполнение нормативов ОФП и СФП и для (перевода) зачисления на следующий год этапа спортивной подготовки 2 ступени	

2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки 2 ступени

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам.

При составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юношей, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается тренером совместно со спортсменом и оформляется в документальном виде.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки 2 ступени осуществляется:

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

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

2.10. 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 приобретает 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 (годовом или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

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

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

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

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

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

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

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

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

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

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

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

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста

спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

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

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

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

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме. Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Типы и структура мезоциклов.

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

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

Различают следующие типы мезоциклов:

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

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

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

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

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

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

Соревновательные мезоциклы – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень

подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

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

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

Варианты структуры подготовительного периода.

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

1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;

2) вида спорта;

3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;

4) условий тренировки и других факторов.

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

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

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько. В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем. В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

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

техничко-тактичэскага мастэрства. Аднак агульнафізічэскім упражненням па-пярэжнэму адводзіцца 1-2 дні ў недзелю. У кантрольна-падрыхтоўчым мезацыкле завяршаецца становленне спартыўнай фармы. Асноўная яе задача - падрыхтоўка спартсменаў к удзелу ў адказных спаборніцтвах. Аб'ём нагрузкі спаборніцкага упражнення становіцца максімальным, павышаецца інтэнсіўнасць занятых. Спартсмены ўдзельнічаюць у кантрольных і другасных спаборніцтвах, якія з'яўляюцца арганічнай часткай трэніровачнага працэса. Пасля заканчэння гэтага мезацыкла пачынаецца спаборніцкі перыяд.

Спаборніцкі перыяд. Асноўная мэта трэніровкі ў гэтым перыяде - захаванне спартыўнай фармы і на аснове гэтага - рэалізацыя яе ў максімальных выніках. У гэтым перыяде выкарыстоўваюцца спаборніцкія і спецыяльна-падрыхтоўчыя упражнення, накіраваныя на павышэнне спецыяльнай работаспабнасці ў абраным віду спорту. Удзельны ваг сродкаў агульнай падрыхтоўкі ў спаборніцкім перыяде павінен быць не ніжэй, чым на спецыяльна-падрыхтоўчым этапе. Пры дапамозе сродкаў агульнай падрыхтоўкі забяспечваецца развіццё і падтрыманне неабходнага ўзростнага разнастайнасці фізічных спосібнасцей, рухавіцельных умов і навыкаў, актыўны адпачынак. Канкрэтнае суадносіна паміж сродкамі спецыяльнай і агульнай падрыхтоўкі ў спаборніцкім перыяде ў спартсменаў залежыць ад іх узросту і спартыўнай кваліфікацыі.

У гэтым перыяде выкарыстоўваюцца найбольш трывалыя метады спартыўнай трэніровкі (спаборніцкі, паўтэрны, інтэрвальных). Лічба спаборніцтваў залежыць ад асаблівасцей віду спорту, структуры спаборніцкага перыяду, узросту, кваліфікацыі спартсменаў. С дапамога частаты і агульнага ліку спаборніцтваў можна кіраваць у гэтым перыяде ростам спартыўных вынікаў. Аднак іх аптымальнае лічба трэба вызначаць індывідуальна для кожнага спартсмена. Інтэрвалы адпачынак паміж асобнымі спаборніцтвамі павінны быць дастатковы для аднаўлення і развіцця работаспабнасці спартсменаў. Асаблівасці дынамікі трэніровачных нагрузак ў спаборніцкім перыяде вызначаюцца яго структурай. Варыянты структуры спаборніцкага перыяду. Структура спаборніцкага перыяду залежыць ад календаря спаборніцтваў, іх праграмы і рэжыма, складу ўдзельнікоў, агульнай сістэмы пабудовы трэніровкі. Калі спаборніцкі перыяд кароткачасовы (1-2 месяцы), ён звычайна цалкам складаецца з некалькіх спаборніцкіх мезацыклаў. Аб'ём трэніровачнай нагрузкі ў гэтым выпадку паступова зніжаецца і стабілізуецца на вызначаным узроўні, а інтэнсіўны перыяд спаборніцтва некалькіх узростае. Пры большай працягласці спаборніцкага перыяду (3-4 месяцы і больш), характэрнага, перада ўсё, для кваліфіцыраваных спартсменаў, ён наады з спаборніцкімі ўключае прамежуточныя мезацыклы (аднаўленчы-падтрымліваючы, аднаўленчы-падрыхтоўчы), ў якіх зніжаецца трэніровачная нагрузка, вар'іруюцца сродкі, метады і ўмовы трэніровкі. Гэтым ствараюцца ўмовы для непрыпыннага павышэння ўзростнага падрыхтоўленасці спартсмена.

Пераходны перыяд. Галоўнай задачай гэтага перыяду з'яўляецца актыўны адпачынак і разам з тым захаванне вызначанага ўзростнага работаспабнасці. Асноўнае зместа занятых ў пераходным перыяде складае агульная фізічная падрыхтоўка ў рэжыме актыўнага адпачынак. Слэдуе ўхіляцца аднатыпных і монотонных нагрузак, так як яны перашкоджаюць поўнацэннаму актыўнаму адпачынку. Актыўны адпачынак арганізуецца за ліку змены рухавіцельнай дзейнасці і змены абстаноўкі (месца занятых, спартыўнага аборудавання, інвентаря і г.д.). Ён прымяняецца, перада ўсё, для хуткага і поўнага аднаўлення спартсменаў. У пераходным перыяде змяншаецца агульны аб'ём і інтэнсіўнасць трэніровачнай нагрузкі, аднак нельга дапускаць занадта вялікага іх спада. Важная задача пераходнага перыяду - аналіз работы ў тэчэнне прайшоўшага года, складанне плана трэніровкі на наступны год, лячэнне траўм. Калі спартсмен рэгулярна не займаўся, не меў дастатковых нагрузак, мала выступаў у спаборніцтвах, неабходнасць ў пераходным перыяде знікае.

Микроциклы (МкЦ) – серия занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексность решения задач, стоящих на данном этапе подготовки, и наиболее эффективное их сочетание. Основным блоком при планировании является типовой трехдневный блок занятий. Трехдневные блоки могут быть скомбинированы по 2, 3 и более, что с учетом выходных дней будет составлять 7, 10, 14 дневные микроциклы.

Выделяют пять типов микроциклов, решающих различные задачи становления спортивной формы:

- *Втягивающий* – подготовка к выполнению основной работы мезоцикла;
- *Развивающий* – выполнение основных объемов нагрузок основной направленности мезоцикла;
- *Ударный* – предельная концентрация тренировочных нагрузок основной направленности мезоцикла;
- *Разгрузочный* – создание условий для реализации отставленного тренировочного эффекта, применяется перед соревнованиями, нагрузка не более 40% ударного МкЦ.
- *Соревновательный* – выступление в соревнованиях, включает подводящий и соревновательный блоки по 3 – 4 дня, может разделяться на подводящий и соревновательный микроциклы, хотя в принципе эти микроциклы используются только вместе.
- *Восстановительный* – используется для психической и физической разгрузки после соревнований;
- *Контрольный* – служит для контроля хода подготовки, строится аналогично ударному МкЦ, но основные занятия заменяются на контрольные мероприятия.

В зависимости от преимущественной направленности тренировочного процесса на этих этапах многолетней подготовки указанные микроциклы отличаются направленностью на развитие различных сторон подготовленности и двигательных качеств в соответствии с задачами мезоциклов, в которые они входят. 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.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

1. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Гребной слалом относится к спортивным дисциплинам с повышенным риском для жизни и здоровья спортсмена. При организации и ведении тренировочного процесса по гребному слалому необходимо выполнять комплекс мер, направленных на его безопасное ведение. Обеспечение безопасности при проведении тренировочного процесса в спортивной школе является одной из главных задач.

Обеспечение безопасности при проведении тренировочного процесса делится на несколько групп. Меры безопасности направлены на обеспечение жизни и здоровья занимающихся видом спорта «гребной слалом» на водных акваториях, бурных, быстротекущих реках и специализированных спортивных комплексах-каналах гребному слалому. Данные меры должны соблюдаться всеми участниками процесса при тренировочных занятиях и соревнованиях по гребному слалому (спортсмены, тренерами, организаторами, судьями).

Используемые определения:

- «эскимосский переворот» - приём постановки перевернувшейся лодки ровный киль при помощи рывка бёдрами и (или) опоры на весло;

спасательный конец типа «морковка» - средство для спасения на воде (система для бросания), выполненное в виде цилиндрического мешочка из яркой ткани, который вложен пенопласт (или аналогичный материал) для придания плавучести; через отверстие в пенопласте продета петля с карабином, завязанная на конце шнура или веревки, остальная часть шнура или веревки аккуратно сложена кольцами, мешочек для предотвращения запутывания при разматывании;

бурная вода - водный поток, имеющий неровное дно с возможным уклоном, неровное течение со средней скоростью более 0,5 м/с.

2. Требования к участку реки для проведения тренировочных занятий и соревнований по гребному слалому

Участок водного потока, где проводятся тренировочные занятия и соревнования по гребному слалому, должен позволять безопасно для жизни проходить его на лодке для гребного слалома (параметры лодки для гребного слалома описаны в Правилах вида спорта гребной слалом пункт 8.1.). На участке не должно быть мест, представляющих угрозу для жизни спортсмена, таких как: непроходимые пороги, нагромождение камней с большими впадинами или промоинами, в которые струей воды может прижечь человека, завалы, бревна, низко расположенные мостики, тросы и иные препятствия. Концы тренировочного, а также соревновательного участков потока должны быть отмечены для ликвидации возможной аварии, а также место для выхода на берег.

В пригодности участка реки для тренировок тренер должен убедиться до начала занятий и тренировок.

В пригодности участка водного потока для соревнований должна убедиться комиссия в составе главного судьи, заместителя главного судьи, начальника дистанции и инспектора соревнования.

Во время проведения на воде тренировочных занятий и соревнований по гребному слалому необходимо контролировать уровень воды соответствующим участком водного потока. Уровень воды может измениться и представлять угрозу безопасности спортсменов. Во время тренировочных занятий за уровнем воды должен следить тренер. Во время проведения соревнования за уровнем воды следит главный судья соревнования или специально назначенный сотрудник, который обязан:

незамедлительно докладывать главному судье об изменении уровня.

Меры безопасности при проведении тренировочных занятий по гребному слалому.

Обязанности тренера по гребному слалому.

Тренер по гребному слалому несёт полную ответственность за спортсменов в его группе на тренировочных занятиях.

Тренер в процессе своей работы:

- должен руководствоваться Инструкциями по технике безопасности;
- обязан ознакомить каждого спортсмена со всей информацией по технике безопасности и требовать строгого ее соблюдения;
- обязан регулярно следить за соответствием спортсменов требованиям, предъявляемым к спортсменам, занимающимся гребным слаломом.

Тренер обязан присутствовать при выходе спортсмена на участок водного потока, во время тренировочных занятий и соревнований, а также контролировать уход спортсмена с воды.

При проведении тренировочных занятий с начинающими спортсменами тренеру необходимо иметь при себе на берегу облегченный спасательный конец типа «морковка» и уметь им пользоваться.

Требования к спортсменам, занимающимся гребным слаломом.

Каждый спортсмен должен иметь медицинский допуск к занятиям гребным слаломом.

Спортсмен обязан уметь плавать, в чем тренер должен убедиться лично, до начала тренировок в лодке.

Спортсмен должен быть обучен покидать лодку, находящуюся в перевернутом состоянии (вылезать из перевернутой лодки).

Спортсмен должен быть обучен делать «эскимосский переворот». Если у спортсмена «эскимосский переворот» получается не всегда, необходимо постоянно совершенствовать навык для повышения безопасности тренировочного процесса.

Спортсменам до 14 лет необходимо иметь согласие родителей на занятия гребным слаломом.

Правила поведения на бурной воде.

На бурной воде спортсмен должен находиться в спасательном жилете и каске.

Спасательный жилет, в соответствии с международными и российскими правилами по гребному слалому, должен иметь такую конструкцию, которая позволяла бы человеку удерживаться на поверхности воды лицом вверх.

Лодка, весло спортсмена должны быть в исправном состоянии. Лодка должна быть непотопляема и оснащена приспособлениями для держания.

На бурной воде занятия проводятся группой из не менее двух спортсменов. Квалификация спортсменов в группе, а также квалификация организатора тренировочных занятий должна позволять предотвращение аварийной ситуации или оказание необходимой помощи при аварии. При низкой квалификации спортсменов их количество в группе должно быть увеличено.

Все участники тренировочных занятий должны быть проинструктированы и пройти специальные занятия по преодолению аварийных ситуаций.

Выход на воду осуществляется только по разрешению тренера.

В случае ухудшения самочувствия, получения травмы, повреждения спортивного оборудования и/или снаряжения, выйти на берег и сообщить о случившемся организатору тренировочных занятий.

Запрещено проводить занятия во время сильного дождя, во время грозы, а также при плохой видимости.

Аварийная ситуация.

Наиболее часто встречающаяся аварийная ситуация, когда спортсмен покинул лодку (не сумев сделать «эскимосский переворот»).

При опрокидывании (перевороте) лодки, невозможности выполнить «эскимосский переворот» и оказавшись в воде не рядом с лодкой, спортсмен должен сразу же предпринять действия для нормализации дыхательных функций, а затем активными движениями направиться к берегу. В том случае, если лодка оказалась в доступной близости, взяться за нос или корму лодки и плыть к берегу.

Во время тренировочных занятий на помощь плывущему вне лодки спортсмену обязаны прийти ближайшие спортсмены. Они должны подплыть к нему и помочь быстрее достигнуть берега.

Ситуация преодолена, когда потерпевший и спасатели находятся на берегу.

Специальные занятия по преодолению аварийных ситуаций заключаются в их имитации на спокойной воде под контролем организатора тренировочных занятий и квалифицированных спортсменов.

Меры безопасности на соревнованиях по гребному слалому.

Меры безопасности при проведении соревнований должны быть обеспечены организаторами соревнования и в соответствии с Правилами по гребному слалому. В зависимости от опасности участка водного потока, где проводятся соревнования, безопасность может быть организована различными способами: силами специальной спасательной службы, возможно с участием МЧС; силами тренеров и квалифицированных спортсменов.

Задачей спасательной службы является обеспечение доставки аварийного участника на берег и, при необходимости, транспортировка до медицинского работника для оказания первой медицинской помощи.

Спасатели с берега расставляются на берегах водного потока ниже по течению или около мест, представляющих особую сложность для прохождения. Экипируются спасательным жилетом, каской, спасательным концом типа «морковка», специальным гидрокостюмом и перчатками. Спасатели с воды располагаются на финише соревнований, а при необходимости, и в других точках. Экипируются судами (каяк, катамаран, рафт, лодка и т.д.), соответствующими веслами, спасательным жилетом, каской, специальным гидрокостюмом, перчатками.

Запрещено проводить заезды (давать старты) во время грозы, ливневого дождя, шквалистого ветра, при плохой видимости в темное время суток. Во всех случаях ухудшения погодных условий решение об остановке и продолжении стартов принимает главный судья соревнований.

Соревнования могут начаться и проходить только при полной готовности спасательной службы к ликвидации аварии. В любом случае ответственность за безопасность участников несёт главный судья соревнований.

Все лодки должны быть непотопляемыми и оснащены с обоих концов захватами, закрепленными не более чем на 30 см от носа и кормы лодки.

В спорных случаях непотопляемость лодки проверяется заполнением ее водой. Полностью заполненная водой лодка должна держаться на поверхности воды.

Захваты могут быть в виде веревочных петель, веревки с ручкой на конце, веревки от носа до кормы лодки или ручки, являющейся неотъемлемой частью конструкции лодки. Захваты должны допускать в любой момент легкое вставление кисти руки до основания большого пальца для последующего вытягивания лодки. Материал для захватов должен быть не менее 6 мм диаметром или сечением не менее 2 x 10 мм. Захваты в любой момент должны быть в рабочем состоянии.

На каждом участнике должны быть каска и спасательный жилет. Спасательный жилет должен удерживать на поверхности воды груз весом не менее 6 кг и иметь такую конструкцию, которая позволяла бы человеку, находящемуся в сознании, удерживаться на поверхности воды лицом вверх. Каска должна обеспечивать

достаточную защиту головы участника от удара. Также каска должны оборудована прочным подбородочным ремнем. Перед выходом на трассу (на ст подбородочный ремень должен быть застегнут и подтянут.

Спасательный жилет должен удерживать на плаву находящийся в воде гр. нержавеющей стали массой 6,12 кг или его эквивалента из другого металла.

Каждый участник после окончательного переворота должен покинуть трассу и выйти на берег. Команда в командной гонке обязана покинуть трассу и выйти на берег после окончательного переворота хотя бы одного из ее участников. Во время проведения соревнований запрещается каким-либо способом препятствовать проведению спасательных работ. Каждый участник соревнований должен уметь плавать и знать меры безопасности при участии в соревнованиях по гребному слалому, о чем в заявке должна быть его подпись.

Трасса должна быть полностью проходимой по всей своей длине и обеспечить равные условия для лево- и правосторонних гребцов-каноистов.

Трасса должна содержать:

- минимум одна комбинация ворот, берущаяся несколькими способами
- постоянные изменения направления движения и использование естественных и искусственных водных препятствий (улова, валы, бочки, струи и т.д.)

Длина трассы должна быть не менее 200 м и не более 400 м, измеряя от линии старта до линии финиша. Рекомендуемое минимальное время прохождения трассы К-1м должно быть около 95 сек. Участники, допущенные к соревнованиям, должны иметь беспрепятственный (бесплатный) доступ к трассе во время официальных тренировок, во время соревнований согласно стартовому протоколу.

Трасса должна иметь не более 25-ти ворот и не менее 18-ти ворот, из которых один ворот должен быть обратного хода. Последние ворота трассы должны находиться ближе 15 м и не далее 25 м от линии финиша. Ворота должны быть правильно обозначены (цветом вех и номерными табличками). Ворота должны располагаться так чтобы обеспечить достаточное место для их прохождения экипажем без штрафов и безошибочное судейство. Трасса делится на участки (связки) по количеству ворот (более 6 ворот в каждой связке). На каждую связку назначается старший судья, отвечающий за судейство на данном участке трассы. Ему подчиняются судьи на воротах. Если во время заезда в каком-либо виде программы главный судья решит, что произошло значительное изменение уровня воды, которое может быть исправлено, он может остановить соревнования, пока не восстановится обычное состояние воды. Если во время соревнования неожиданные обстоятельства изменят природу или рисунок трассы, то только главный судья может разрешить изменение положения ворот.

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. В зависимости от характера 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 совершенствованию

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 приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Таблица 16

Тренировочный план

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

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 спортивной подготовки 2 ступени.

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 спортивной подготовки 2 ступени в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки 2 ступени. 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 спортивной подготовки 2 ступени;
- **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 спортивной подготовки 2 ступени.

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 и 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 годичного плана. В месячном плане конкретизируются основные положения годичного 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 спортивной подготовки 2 ступени 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

Целью медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку 2 ступени, является определение состояния здоровья и функциональной группы для допуска к указанным мероприятиям.

Задачами медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку 2 ступени 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 спортивную подготовку 2 ступени, проводится по программам углубленных медицинских обследований.

По результатам проведенного медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную 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 спортивной подготовки, проводятся дополнительные осмотры врачей-специалистов, лабораторные, функциональные и иные методы исследования.

Медицинские противопоказания к прохождению спортивной подготовки 2 ступени 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 УМО оформляется медицинское заключение – допуск (не допуск) спортсменов к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

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 Диспансера.

Врач по спортивной медицине осуществляет свою деятельность в медицинском пункте (кабинете) объекта спорта, отделении (кабинете) спортивной медицины медицинской организации, в спортивных командах, клубах и других организациях.

Врач по спортивной медицине осуществляет следующие функции:

- осуществление допуска к занятиям физической культурой и спортом,
- проведение медицинских осмотров и наблюдений (предварительные медицинские осмотры, углубленные медицинские обследования, диспансерное наблюдение, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения);
- организация и осуществление контроля за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом;

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (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, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Основная форма врачебного контроля - врачебные обследования. Проводятся первичные, повторные и дополнительные обследования.

Первичные врачебные обследования проводятся перед началом регулярных тренировок. После осмотра врач обращает внимание тренера на отклонения в состоянии здоровья (если таковые наблюдаются), физическом развитии, функциональном состоянии и дает необходимые рекомендации.

Повторные (ежегодные) врачебные обследования позволяют правильности проведения учебно-тренировочного процесса.

Дополнительные врачебные обследования проводятся перед соревнованиями после перенесенных заболеваний и травм.

Врачебные обследования проходят не реже одного раза в 6 месяцев. В конце тренировочного года занимающиеся проходят углубленное медицинское обследование, которое, с одной стороны, позволяет установить исходные состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовки, с другой стороны, позволяет проследить за динамикой различных показателей в процессе многолетней подготовки.

График проведения врачебного обследования составляется совместно с врачебно-физкультурным диспансером. Не рекомендуется проводить врачебные обследования после напряженной тренировки, тяжелого трудового дня, перегрева в бане. Желательно, чтобы врачебные обследования начинались утром или через 3-4 часа после работы или приема пищи.

Формой врачебного контроля является диспансеризация - система мероприятий, направленных на укрепление здоровья, предупреждение и выявление признаков нарушений в состоянии здоровья, которая включает в себя диспансерные и углубленные медицинские обследования, этапные комплексные и текущие обследования.

Диспансерные и углубленные медицинские обследования проводятся в кабинетах врачей различных специализаций (терапевт, хирург, отоларинголог и др.) как в состоянии покоя, так и после выполнения стандартной физической нагрузки (велозргомметр, тредбан и др.).

Этапные обследования используются для контроля за динамикой тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций при углубленных обследованиях. Спортсмены обследуются 3-4 раза в год. Вниманию обращается на изучение организма спортсмена непосредственно перед тренировкой и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

Текущее обследование проводят на различных этапах тренировки (в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок.

После окончания врачебного или диспансерного обследования спортсмену выдается медицинское заключение, которое включает в себя:

- оценку физического развития;
- состояния здоровья;
- функционального состояния и физической подготовленности обследуемого;
- рекомендации по режиму и методике занятий физической культурой;
- показания и противопоказания;
- допуск к занятиям и соревнованиям;
- лечебные и профилактические назначения;
- направления на повторное обследование к врачам по специальности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических проявлений в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований. Психическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе подготовки и требует качественной оценки в условиях этапного, текущего и оперативного контроля.

Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки.

- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль.

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 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 по виду спорта «гребной слалом»

Основными задачами спортивной подготовки 2 ступени гребцов-слаломистов являются:

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

посредством привлечения молодежи к занятиям гребным слаломом;

Этап начальной подготовки

Задачи:

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

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

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

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

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

Теоретическая подготовка.

1. Вводное занятие. Порядок и содержание работы спортивной школы. Исторический обзор развития гребного слалома как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния гребного слалома. Особенности гребного слалома как вида спорта. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Меры по обеспечению сохранения природы и безопасности проведения тренировочных и соревновательных мероприятий.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение спортсмена. Поведение на улице во время движения и на занятиях и во время проведения тренировочного мероприятия. Техника безопасности при проведении спортивных мероприятий в природной среде, на водоеме. Общие правила безопасности участников (умение плавать, емкости непотопляемости судна, при перевороте, буксировка лодки, слив воды из лодки, индивидуальные средства защиты, страховка товарища). Снаряжение гребца-слаломиста: каска, спасательный жилет, фартук, влагозащитная куртка, неопреновая одежда, обувь, шапочка. Подготовка инвентаря и снаряжения при различных погодных условиях. Уход за ними.

3. Строение и функции организма человека, питание, режим, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Костно-связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений. Гигиенические основы труда и отдыха. Питание. Значение питания как

сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, минеральных солей и витаминов. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

4. Типы спортивных судов гребного слалома и других водных видов спорта: оборудование, весла. Весла, Каяк, каное, каное-двойка. Кану-поло. Катама. Отличия управления судами. Характерные инструкции. Дополнительное оборудование. Национальные родоначальники спортивных судов: эскимосский байдарка, хантыйский облас, индейское каное, каяк. Их устройство, изготовление. Весла байдарочные, канойные, распашные. Материалы и изготовление. Современные спортивные весла: канойные, байдарочные. Материалы, характеристики.

5. Краткая характеристика техники гребного слалома. Техника переноса весла и снаряжения. Центр тяжести лодки и гребца. Техника посадки спортсмена. Причаливание, выход спортсмена из лодки. Теория техники движения судна в воде. Виды гребков. Инерция судна. Теория техники движения судна по бурной воде. Струи, противотоки, «тень камня», Крен судна, траверс водного потока. Работа на поворотах.

6. Представления о тактике прохождения дистанции. Что такое дистанция. Направление и скорость течения воды, расход воды в куб. м за с. Трассы в зависимости от скорости течения. Трассы на бурной воде. Разгон судна. Использование сил течения судна на гладкой воде. Начало взятия ворот. Окончание взятия ворот. Умение. Подготовка к взятию следующих ворот. Особенности тактики в различных соревнованиях по гребному слалому.

7. Основные положения правил соревнований по гребному слалому. Соревнований. Цели и задачи соревнований. Классификация соревнований. В зависимости от сложности дистанции. Участники соревнований. Подготовка к соревнованиям. Права и обязанности участника соревнований. Техническая информация о дистанции. Старт, финиш соревнований. Спортивная этика участника соревнований. Состав судейской комиссии. Права и обязанности судей. 8. Основы туристской подготовки. Природные места проведения тренировочных мероприятий и спортивных соревнований. Групповое туристское снаряжение. Организация бивуаков, лагеря. Организация в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в полевом лагере. Распределение временных и постоянных обязанностей. Обеспечение безопасности при проведении лагеря в полевых условиях.

9. Воспитательная работа

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка. Всесторонняя физическая подготовка для достижения высоких и стабильных результатов в гребном слаломе. Средства общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения направленные по своему преимущественному воздействию. На развитие и совершенствование основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функции сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Ходьба (на носках, пятках, в полуприседе, приседе); бег (вперед, спиной назад, на изменении направления движения и скорости); упражнения для мышц плечевого пояса (сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки, отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине); упражнения для ног (поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки в длину с места, с разбега, многоскоки); упражнения для шеи и туловища (вращения и повороты головы, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения); подвижные игры и эстафеты, игры на воде; бег на лыжах; упражнения на развитие быстроты, ловкости и гибкости.

2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств специфических для спортсменов гребцов-слаломистов. На этапе НП это будет быстрота реакции, силовая выносливость, комплекс упражнений на воде для начинающего слаломиста.

Упражнения на развитие быстроты реакции – физические упражнения медленном темпе с остановками. Серия одинаковых упражнений, выполняемых различных темпах. Упражнения на развитие силовой выносливости – сгибание разгибание рук, лежа на гимнастической скамейке; отжимание туловища из положения лежа, приседания на двух, одной ноге; прыжки и многоскоки на одной и двух ногах; бег на руках, подтягивание на перекладине. Длительная равномерная гребля на гладкой воде с различным началом и концом гребка. Стартовые гребки. Техника изменения направления движения. Равномерная гребля на воде с небольшим течением, течения, чалка судна.

3. Тактико-техническая подготовка.

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

Упражнения для развития чувства равновесия и приемы удержания судна в ровном киле. Упражнения по обучению положению корпуса спортсмена при различных видах гребков. Совмещенные гребки. Крены, загрузка и разгрузка носа и кормы. Обучение техническим приемам удержания судна в заданном направлении. Упражнения техники прямого, направляющего и обратного гребка. Техника зацепы, подтяга. Совмещенные гребки. Гребки, поддерживающие скорость. Выбор вариантов движения между воротами. Выбор технических приемов при взятии ворот.

4. Контрольные упражнения. Контрольные упражнения предназначены для оценки физической подготовленности спортсмена. Соревнования служат для оценки спортивного мастерства занимающегося. Физическая подготовленность и спортивное мастерство служат показателями для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки. При переводе спортсмена учитываются действия по сохранению динамического равновесия (баланса) во время гребли, по удержанию заданного курса на слабой струе; умение выполнять эскимосский оборот у берега или от предметов; умение выполнять технические приемы – подтягивание лодки к веслу, гребок по дуге от носа лодки, гребок по дуге от кормы лодки, гребля кормой вперед.

Тренировочный этап (этап начальной специализации)

Задачи:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, силовых, скоростно-силовых и координационных способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение основами техники гребли. Понятие о цикле и ритме.
4. Создание общего представления о тактике гребли.
5. Создание представления о системе тренировки гребца и физического воспитания. Специфика гребного спорта.

Основные направления тренировки

На этапе начальной спортивной специализации преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальные

подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости спортсмена гребца.

Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки занимающихся. Технические навыки формируются на фоне поступательного развития физических качеств. В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются, как правило, в облегченных условиях. Преобладающей тенденцией динамики физических нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема тренировочных нагрузок.

Тренировочный этап (этап углубленной подготовки).

Задачи:

1. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности. Воспитание психологической устойчивости к специфическим нагрузкам.
2. Углубленное овладение техникой гребли с учетом индивидуальных особенностей гребца.
3. Углубленная специальная физическая подготовка с применением гребли во всех вариантах и специальных упражнений на воде и по ОФП с преимущественным развитием качеств общей и специальной выносливости и определение возможностей.
4. Совершенствование техники гребли, выработка индивидуального стиля. Освоение и детализация некоторых тактических приемов и умений.
5. Углубленное представление о системе подготовки гребцов.

Основные направления тренировки.

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

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие.

Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития гребного слалома как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния гребного слалома. Особенности гребного слалома как вида спорта. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировочных и соревновательных мероприятий.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение спортсмена. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время проведения тренировочного мероприятия. Техника безопасности при проведении спортивных мероприятий в природной среде, на водоеме. Обеспечение безопасности участников (умение плавать, емкости непотопляемости судна, действия при перевороте, буксировка лодка, слив воды из лодки, индивидуальные средства защиты, страховка товарища). Снаряжение гребца-слаломиста: каска, спасательный жилет, фартук, влагозащитная куртка, неопреновая одежда, обувь, шапочка, варежки. Подготовка инвентаря и снаряжения при различных погодных условиях. Хранение и уход за ними.

3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Костно-связочный аппарат, мышцы, их стресс и взаимодействие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

4. Типы спортивных судов гребного слалома и других водных видов, их оборудование, весла. Весла, Каяк, каное, каное-двойка. Кану-поло. Катамаран. Рафт. Отличия управления судами. Характерные инструкции. Дополнительное оборудование. Национальные родоначальники спортивных судов: эскимосская

байдарка, хантыйский облас, индейское каноэ, каяк. Их устройство, изготовление. Весла байдарочные, канойные, распашные. Материалы и изготовление весел. Современные спортивные весла: канойные, байдарочные. Материалы, характеристики.

5. Краткая характеристика техники гребного слалома. Техника переноски лодки, весла и снаряжения. Центр тяжести лодки и гребца. Техника посадки спортсмена в лодку. Причаливание, выход спортсмена из лодки. Теория техники движения судна по гладкой воде. Виды гребков. Инерция судна. Теория техники движения судна по бурной воде. Струи, противотоки, «тень камня», Крен судна, траверс водного потока. Работа веслом.

6. Представления о тактике прохождения дистанции. Что такое дистанция. Направление и скорость течения воды, расход воды в куб. м за с. Трассы в бассейне и на гладкой воде. Трассы на бурной воде. Разгон судна. Использование силы инерции судна на гладкой воде. Начало взятия ворот. Окончание взятия ворот. Угол атаки. Подготовка к взятию следующих ворот. Особенности тактики в различных видах соревнований по гребному слалому.

7. Основные положения правил соревнований по гребному слалому. Правила соревнований. Цели и задачи соревнований. Классификация соревнований. Возрастные группы. Участники соревнований. Подготовка к соревнованиям. Права и обязанности участника соревнований. Техническая информация о дистанции. Старт, финиш участника соревнований. Спортивная этика участника соревнований. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей.

8. Основы туристской подготовки. Природные условия в местах проведения тренировочных мероприятий и спортивных соревнований. Личное и групповое туристское снаряжение. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в лагере. Обеспечение безопасности при проведении лагеря в полевых условиях.

9. Воспитательная работа.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в гребном слаломе. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию. На развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функции сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

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

2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов гребцов-слаломистов. На этапе НП это будет быстрота реакции, силовая выносливость, комплекс упражнений на воде для начинающего слаломиста.

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

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

Длительная равномерная гребля на гладкой воде с различным началом и концом гребка. Стартовые гребки. Техника изменений направления движения. Равномерная гребля на воде с небольшим течением, траверс течения, чалка судна.

3. Тактико-техническая подготовка.

Тактико-техническая подготовка спортсмена на этапе НП направлена на обучение положению туловища, рук и ног во время гребли, различных видов гребков, работы веслом, работы корпусом гребца с учетом движения судна по запланированной линии движения; правильному положению рук на цевье весла, хват. Обучение различным фазам гребков. Обучение правильному положению рук при различных видах гребка. Обучение правильному положению лопасти весла относительно судна при различных видах гребка. Упражнения для развития чувства равновесия и приемы удержания судна на ровном киле. Упражнения по обучению положению корпуса спортсмена при различных видах гребков. Совмещенные гребки. Крены, загрузка и разгрузка носа и кормы. Обучение техническим приемам удержания судна в заданном направлении. Упражнения техники прямого, направляющего и обратного гребка. Техника зацепа, подтяга. Совмещенные гребки. Гребки, поддерживающие скорость. Выбор вариантов движения между воротами. Выбор технических приемов при взятии ворот.

4. Контрольные упражнения.

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

При переводе спортсмена учитываются действия по сохранению динамического равновесия (баланса) во время гребли, по удержанию заданного курса на слабой струе; умение выполнять эскимосский оборот у берега или от предметов; умение выполнять технические приемы - подтягивание лодки к веслу, гребок по дуге от носа лодки, гребок по дуге от кормы лодки, гребля кормой вперед. Для перевода спортсмена на следующий этап подготовки необходимо иметь 3 или 2 юношеский разряд по гребному слалому и выполнить контрольные нормативы.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники катания на гребной слаломе;
- приобретение соревновательного опыта;
- освоение навыков в организации и проведение соревнований.

На тренировочный этап зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) требования Нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Эффективность спортивной тренировки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой гребного слалом и физической подготовки занимающихся.

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 и скоростно-силовых качеств. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно

быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Теоретическая подготовка 1-2 годов обучения (этап начальной специализации)

1. Краткий обзор состояния и развития гребного слалом в России и за рубежом
Этапы развития гребного слалом в России. Люди, внесшие вклад в развитие гребного слалом на российском и московском уровнях. Прошедшие крупные российские и московские соревнования. Итоги выступления российских слаломистов на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития гребного слалом.

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

3. Краткие сведения о физиологии спортсмена. Влияние тренировки
Мышечная деятельность - основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели. Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля.

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

5. Основы техники и тактики гребного слаломе. Фазово-ритмовая, ритмовая и динамическая структуры гребка. Основные звенья процесса обучения гребле. Создание двигательной программы. Предпосылки, благоприятствующие овладению техник гребли на слаломных судах. Река и водное препятствие, их классификация. Параметры дистанции. Развитие навыков просмотра дистанции с берега. Развитие «памяти дистанции». Идеомоторная проработка дистанции. Просмотр прохождения дистанции соперниками. Определение ключевых мест дистанции. Определение вариантов и выбор технических способов прохождения каждого ворот. Тактическое построение прохождения всей дистанции.

6. Правила соревнований по гребному слалому. Календарный план соревнований. Положения о соревнованиях. Командная гонка. Квалификация, полуфинал, финал. Правила соревнований, основные разделы. Права и обязанности участников.

7. Основы туристской подготовки. Взаимосвязь гребного слаломе и туризма. Водный туризм. Спортивные походы. Соревнования по водному туристскому многоборью. Личное и групповое снаряжение. Организация туристского быта.

Теоретическая подготовка 3-5 годов обучения (этап углубленной подготовки)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники и тактики гребного слаломе;
- повышение функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- формирование спортсмена высокого класса.

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

2. Теоретические основы техники и тактики гребного слалома. Развитие у спортсменов специализированных восприятий - расстояния, скорости и направления водного потока, ощущение положения лодки и гребца относительно потока. Детальное чтение водного потока на отрезке дистанции с берега, на соревновательной скорости. Путь через намеченные ориентиры. Использование технических приемов. Подготовка к соревнованиям. Анализ соревнований.

3. Общие основы обучения и тренировки в гребном слаломе. Основные задачи тренировочного процесса. Обучение и тренировка - единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Основные средства и методы физической подготовки гребца-слаломиста. Общая и специальная физическая подготовка. Периодизация годичного цикла тренировки в гребном слаломе. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годичного цикла. Значение и место соревнований в тренировочном процессе.

4. Педагогический и врачебный контроль за состоянием здоровья спортсмена. Значение комплексного педагогического контроля и углубленного медико-биологического обследования в подготовке спортсменов. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма спортсмена. Методика индивидуального ускорения восстановления организма.

5. Правила соревнований по гребному слалому. Организация соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Протесты. Допуск к соревнованиям. Состав судейской коллегии и общие обязанности судей. Требования к планированию дистанции. Оборудование дистанции. Подсчет результатов и определение выполненных разрядов.

6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Личная гигиена занимающихся гребным слаломом. Гигиена обуви и одежды. Гигиена снаряжения. Общая гигиеническая характеристика соревнований и тренировок. Гигиена мест расположения команд. Составление медицинской аптечки. Назначение и дозировка, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах.

Практическая подготовка

1. Общая и специальная физическая подготовка (для всех годов подготовки на тренировочном этапе). Значительное место в тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной деятельности, и эффективному совершенствованию. В технике и тактике гребного слалома.

Развитие ловкости.

Ловкость комплексное качество, отличительной чертой которого является проявление находчивости в выборе оптимального способа решения двигательной задачи и путей её реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. В связи с этим развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приёмов:

- а) с изменением исходного положения;
- б) зеркального выполнения упражнений;
- в) изменение скорости, темпа движений и их пространственных границ;
- г) смены способа выполнения упражнений;
- д) усложнения упражнений дополнительными действиями;

Физиологический режим выполнения упражнений: количество и интенсивность упражнений лимитируется величиной пульса 140 уд/мин, время отдыха -

восстановлением пульса до 90 уд/мин, ориентировочное время непрерывного выполнения упражнения - 10-20с.

Развитие быстроты.

В силу того, что перенос качества быстроты существует только в одинаковых по координационной структуре движениях, при подборе упражнений следует выполнять следующие требования:

- 1) упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения (техническим действиям слаломиста);
- 2) техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;
- 3) темп выполнения упражнения должен быть максимальным; продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10 - 15 с; с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать;
- 4) время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

Реализация программы тренировки, построенной с учетом выше приведенных рекомендаций, как правило, приводит к резкой активации быстрых мышечных волокон, чего нельзя добиться при обычной тренировке.

Развитие силы.

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

- а) обеспечить разностороннее развитие или сохранение в необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений их в гребном слаломе, а также для успешного освоения технико-тактических действий;
- б) обеспечить развитие специфических для гребного слалома силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих основу соревновательных действий гребной слаломиста.

Первая задача решается в ходе, так называемой, общей силовой подготовки, в процессе которой применяют широкий состав общеподготовительных упражнений на основе использования механизма положительного переноса физических качеств, в результате чего создаются предпосылки эффективного проявления развивающих качеств в избранном виде спорта.

Вторая задача составляет основу специальной силовой подготовки, направленной на формирование структуры силовых качеств (собственно силовых, скоростно-силовых, силовой ловкости и силовой выносливости) применительно к специфике техники катания на гребной слаломе, и поэтому средства, применяемые в этом случае, выбираются таким образом, чтобы режим работы мышц и характер мышечных напряжений был близок к соревновательному.

Развитие выносливости. В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу (особенно хороши походы на дальние расстояния или в горы), бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе с преодолением препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.п.); греблю, спортивные и подвижные игры.

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально подготовительные упражнения: учебные, тренировочные, соревновательные спуски; подобранные и организованные с учетом научно обоснованных рекомендаций о физиологических режимах. Особое внимание следует обратить на следующие моменты:

- 1) Суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин и доведя до 30-40 мин.
- 2) Интервалы между тренировками на выносливость лимитируются скоростью

ресинтеза гликогена. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.

3) Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требующий запланированный тренирующий эффект, вместо которого неправильно организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, вследствие этого, к ее перенапряжению.

2. Техничко-тактическая подготовка.

Основной задачей технико-тактической подготовки является достижение автоматизма и стабилизации основных приемов и способов гребного слалома, совершенствование координационной и ритмической структуры слаломной гребли. Пристальное внимание необходимо уделять отработке отдельных элементов гребного слалома:

- выбор эффективного движения по трассе с учетом индивидуальных возможностей спортсмена;
- детальное чтение потока воды на соревновательной скорости;
- разбивка пути на отрезки с привязкой их к конкретным ориентирам;
- оценка сложных, ключевых участков;
- выбор точки начала атаки ворот.

Необходимо проводить тренировку специфических базовых качеств гребца-слаломиста: памяти, внимания, мышления, реакции; постоянно развивать техническое мышление.

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 поплавков;
- 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.

На данном этапе спортивной подготовки происходит углубленное изучение и совершенствование техники гребли на бурной воде с постепенным возрастанием сложности водного потока. Все более значительная роль отводится тренировкам на соревновательных скоростях.

Уровень технико-тактической подготовки в конце этапа углубленной

тренировки должен обеспечивать совершенное владение спортивной техникой в усложненных условиях и ее индивидуализацию.

Высоких спортивных результатов можно достигнуть за счёт совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль играет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки. Техника – это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяет достигнуть наилучшего результата.

Гребной слалом является циклическим видом спорта, где продвижение лодки обеспечивается за счёт повторяющегося отталкивания лопастью весла от воды (гребок), чередующегося с заносом лопасти (занос) для выполнения следующей проводки, вгребанием лопасти в воду (захват) и выниманием лопасти из воды (конец проводки).

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 гребном слаломе 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 гребном слаломе 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.

3. Подготовка и ремонт снаряжения.

Выбор спортивного судна в зависимости от веса, роста спортсменов. Установка и индивидуальная подгонка сидений, упоров для ног. Выбор весла с учетом роста и особенностей спортсмена. Ремонт личного снаряжения.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов.

Главная цель психологической подготовки гребца-слаломиста - поддержание высокой мотивации для занятий гребным слаломом. Основными задачами психологической подготовки являются:

- формирование личности спортсмена и межличностных отношений;
- развитие интеллекта;
- специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психологической подготовки должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки спортсменов. Как правило, психологическая подготовка не выделяется в отдельный план занятий, а включается в различные формы тренировочных занятий.

На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, внесению в тренировочный процесс элементов игры, разнообразию тренировочных планов.

В психологической подготовке тренировочного этапа акцент делается на развитие осознанного спортивного интереса, формирование волевых качеств характера, улучшения взаимодействия в команде, создание общей психологической подготовленности к соревнованиям.

Психологическая подготовленность имеет общий и специальный характер. Каждый спортсмен, обладающий отличной общей психологической подготовленностью, успешнее преодолевает любые психологические трудности. Но специальная психологическая подготовленность играет главную роль.

В гребном слаломе, наряду с общепринятыми для всех видов спорта средствами и методами психологической подготовки, существует группа средств и методов, связанных со спецификой данной спортивной дисциплины.

Основные специфические факторы в гребном слаломе, преодоление которых наиболее эффективно решается психологическими средствами и методами:

1. Большое количество объемного снаряжения. В гребном слаломе это лодка и весло. Как и во многих технических видах спорта, постоянный контроль за объемным снаряжением вызывает у начинающих спортсменов чувство дискомфорта. Задача тренера - создать условия для быстрого осознания и ощущения спортсменом того, что его собственное снаряжение является частью его «Я».

Наиболее действенным методом для решения этой задачи является метод проблемного изложения. Спортсмену объясняют пути решения этого вопроса с учетом его индивидуальных возможностей и способностей. Преодоление этого психологического фактора должно окончательно произойти во время занятий в тренировочных группах 1-2 годов обучения.

2. Холодовая усталость и постоянная сырость. Специфика спортивной дисциплины неразрывно связана с этим фактором. Большинство рек в России, на которых проводятся сборы и соревнования, горного или горно-таежного типа. Вода в них всегда холодная. Психологическое преодоление этого фактора решается различными средствами и методами для всех групп спортивной подготовки одинаково.

Наиболее эффективное средство - применение качественного снаряжения - герметичных лодок, неопреновых и влагозащитных костюмов, обеспечение спортсменом теплым помещением и местом для сушки снаряжения. Психологические методы заключаются в следующем: тренировки в неблагоприятных погодных условиях с психологическими целями (пробежка и разминка на улице в дождливую погоду,

купание в реке в неблагоприятную погоду и пр.). Спортсменам необходимо объяснять цель таких тренировок и представлять возможность отдохнуть в тепле и просушиться после тренировок. Еще одним психолого-педагогическим методом можно назвать сокращение времени и объема тренировочных занятий в неблагоприятную погоду.

3. Бурная вода. Начиная с любого уровня сложности водного потока, каждый человек испытывает перед этим фактором ту или иную степень страха. Следует помнить, что в раннем возрасте спортсмен менее подвержен чувству страха перед бурной водой невысокой сложности.

Одним из распространенных методов психологической тренировки по преодолению страха перед бурной водой является выполнение заданий повышенной психологической сложности по окончании каждого микроцикла.

В группах начальной подготовки - подводное плавание с задержкой дыхания, гребля руками без весел и др.

В группах начальной подготовки 2-го года и тренировочных группах 1-2 годов обучения каждый микроцикл на бурной воде целесообразно заканчивать психологически усложненной задачей - преодоление вала, ранее не проходимого конкретным спортсменом, выход на струю, на которую спортсмен ранее не выходил, принудительное покидание лодки и др.

В тренировочных группах последующих лет обучения упражнения могут быть следующими: сплав в спасательном жилете в бурном потоке, тренировка в бурном потоке выше обычно соревновательной сложности и др.

Еще одним методом психологической подготовки можно считать метод аутогенной тренировки. Он широко распространен у гребцов-слаломистов групп спортивного совершенствования мастерства. Многократное мысленное прохождение сложного участка трассы или просто бурной воды повышает качество реального прохождения.

Таблица 17

Общая психологическая подготовка к соревнованиям

№ п/п	Содержание подготовки	Частные задачи
1.	Морально-этическое воспитание	Воспитание дисциплинированности и организованности
		Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований.
2.	Волевая подготовка	Преодоление пробелов в развитии волевых качеств
3.	Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий	Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия.
4.	Совершенствование интеллектуальных качеств	Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума.
		Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления.
		Развитие творческого мышления.
5.	Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних	Развитие интенсивности и устойчивости внимания

	условиях соревновательной обстановке	Развитие выдержки и самообладания
6.	Настройка на выполнение соревновательной деятельности	Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к гонке Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование
7.	Саморегуляция неблагоприятных психических состояний	Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния.

3.7. Планы применения восстановительных средств

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе спортивной подготовки 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 от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; постоянно.

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.

Психологические средства восстановления условно подразделяются на:

- психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции;

- психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна - отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

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).

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.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, 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 стандартизованные функциональные пробы.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

Использование запрещенных методов и допинговых препаратов запрещено. Любое нарушение «Анти-Допинговых Правил ФИСА» предусматривает соответствующее наказание. Спортсмены и (или) другие лица несут ответственность за знание того, что представляет собой нарушение антидопинговых правил, а также субстанций и методов, включенных в запрещенный список ВАДА. Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также недопущение использования запрещенных

методов. Допинг-контроль может быть осуществлен во время любого официального спортивного соревнования, а также в любое другое время.

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

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов и преследует следующие цели:

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

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, – спортивные правила, по которым проводят соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

В ноябре 2007 г. в Мадриде на Всемирной конференции по борьбе с допингом была принята новая редакция Кодекса ВАДА, которая вступила в силу с 1 января 2009 г.

Ко второму уровню относятся международные стандарты. Таких стандартов пять:

1. Запрещенный список.

Запрещенный список представляет собой перечень запрещенных в спорте субстанций и методов. Список обновляется не реже одного раза в год. Субстанция или метод могут попасть в Запрещенный список, если отвечают двум из трех критериев:

- 1) Субстанция или метод способны принести спортсмену преимущество над соперниками.
- 2) Субстанция или метод опасны для здоровья спортсмена.
- 3) Субстанция или метод противоречат духу спорта.

Также субстанция или метод должны быть внесены в Запрещённый список, если они способны маскировать использование других запрещённых субстанций и запрещённых методов.

2. Стандарт терапевтического использования.

Спортсмен имеет право использовать запрещенные субстанции или методы в терапевтических целях при условии получения разрешения от антидопинговой организации. Цель Международного стандарта терапевтического использования – гармонизировать процесс предоставления разрешения на терапевтическое использование в различных видах спорта и странах.

Критериями выдачи разрешения являются:

- Возможность значительного ухудшения состояния здоровья, если в процессе лечения какого-либо острого или хронического заболевания он не сможет использовать запрещенную субстанцию или запрещенный метод.
- Терапевтическое использование запрещенной субстанции или запрещенного метода не приведет к дополнительному улучшению спортивных результатов, кроме ожидаемого улучшения, связанного с возвращением к нормальному состоянию здоровья под воздействием терапевтического эффекта от применения данной субстанции или метода.
- Отсутствие разумной терапевтической альтернативы использованию запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Необходимость использования запрещенной субстанции или запрещенного метода не может быть следствием, полностью или частично, предыдущего не терапевтического использования субстанций из Запрещенного списка.

3. Стандарт тестирования.

Целью Международного стандарта тестирования является эффективное планирование тестирования и сохранение целостности и идентичности проб, начиная с момента уведомления спортсмена и до отправки пробы в лабораторию.

4. Лабораторный стандарт.

Международный стандарт для лабораторий обеспечивает получение достоверных результатов при анализе допинг-проб. Также он позволяет создать для всех аккредитованных лабораторий единую гармонизированную схему предоставления результатов и отчетов. Кроме того, в Стандарте перечислены критерии, которым должны соответствовать аккредитованные ВАДА лаборатории.

5. Стандарт по защите частной информации.

Основная цель данного стандарта – обеспечение защиты частной информации, которая используется в процессе осуществления любых мероприятий, направленных на противодействие допингу в спорте.

Мероприятия допинг-контроля наряду с образовательными программами служат основной составляющей любой антидопинговой программы. Допинг-контроль — это сложный многоступенчатый процесс, который включает: планирование тестирования, предоставление информации о местонахождении, сбор и транспортировку проб, лабораторные исследования, запросы на терапевтическое использование, обработку результатов, проведение слушаний и рассмотрение апелляций.

Спортсмен может быть протестирован в любом месте, как вовремя, так и вне соревнований, с 6 до 23 часов. При этом количество тестирований в год никак не оговаривается и зависит от плана антидопинговых организаций. Сбор проб осуществляется специально обученным персоналом, инспектором допинг-контроля и инспектором по сбору крови.

В проведении мероприятий допинг-контроля участвуют несколько специфических структур и организаций. Планирование сбора проб, непосредственно их сбор и транспортировку, а также обработку результатов проводит антидопинговая организация, выступившая инициатором сбора проб. Исследование проб проводится в аккредитованной ВАДА независимой антидопинговой лаборатории, выбор которой зависит от антидопинговой организации. Решение о выдаче разрешения на терапевтическое использование принимает независимый Комитет по терапевтическому использованию, а решение о санкциях к спортсмену – независимый Дисциплинарный антидопинговый комитет. Рассмотрение апелляций спортсменов международного уровня проводит Спортивный арбитражный суд в Лозанне, спортсмены национального уровня могут подавать апелляцию в один из арбитражных спортивных судов в Российской Федерации.

Каждый из разделов допинг-контроля основан на Кодексе, международных стандартах ВАДА, национальных антидопинговых правилах и национальном законодательстве.

Система планирования тестирований основывается на оценке риска применения запрещенных веществ в разных видах спорта. Антидопинговые организации анализируют, насколько может быть эффективен допинг в различных видах спорта в соревновательный и тренировочный периоды, и на основании этого планируют сбор проб. Это позволяет проводить тесты целевым образом, а не тестировать всех подряд.

При планировании тестирований в расчет берется целый ряд показателей, например, сезонный график тренировок и соревнований, требования к физической подготовке в различных видах спорта, возможные схемы приема различных препаратов, спортивные результаты спортсмена, его предшествующая допинговая история и другие.

Внесоревновательный контроль в спорте необходим, поскольку многие запрещенные препараты эффективны лишь в процессе подготовки к соревнованиям и в период восстановления, а применение их во время соревнований не имеет смысла. Внесоревновательный контроль спортсменов координируется через специальную систему ADAMS. Она систематизирует информацию о местонахождении спортсменов

и делает ее доступной для антидопинговых организаций. ADAMS представляет собой базу данных, расположенную в Интернете с учетом соблюдения законодательства о защите информации. Спортсмены, входящие в регистрируемый пул тестирования международной федерации или национальной антидопинговой организации, в соответствии с Международным стандартом тестирования, обязаны предоставлять информацию о своем местонахождении. Если спортсмен не предоставляет или некорректно предоставляет информацию в систему ADAMS, он получает предупреждение. Три таких предупреждения в течение 18 месяцев ведут к дисквалификации.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, ее метаболитов или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
2. Использование или Попытка Использования Спортсменом Запрещенной субстанции или Запрещенного метода;
3. Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи Проб;
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
5. Фальсификация или Попытка Фальсификации в любой составляющей Допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
6. Обладание Запрещенной субстанцией или Запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
7. Распространение или Попытка Распространения любой Запрещенной субстанции или Запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
8. Назначение или Попытка Назначения спортсменом или иным лицом любому Спортсмену в Соревновательном периоде Запрещенной субстанции или Запрещенного метода, или Назначение или Попытка Назначения любому Спортсмену во Внесоревновательном периоде Запрещенной субстанции или Запрещенного метода, запрещенных во Внесоревновательный период;
9. Соучастие, а именно: Помощь, поощрение, содействие, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия, включая нарушение или Попытку нарушения антидопинговых правил;
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

Санкции за нарушение антидопинговых правил:

Срок дисквалификации зависит от вида нарушения, класса запрещенного вещества, обнаруженного в пробе, а также того в первый ли раз совершено нарушение.

Национальная антидопинговая организация «РУСАДА» проводит отбор проб у спортсменов и проводит расследование случаев нарушения антидопинговых правил.

Если нарушение антидопинговых правил произошло в соревновательный период, результаты, показанные спортсменом на соревновании, аннулируются, а спортсмена лишают медалей, призов.

Дисквалификация за первое нарушение антидопинговых правил устанавливается на два года в следующих случаях:

- наличие в пробе спортсмена запрещенной субстанции;
- уклонение от сдачи пробы;
- подмена/попытка подмены пробы;
- обладание запрещенными в спорте веществами и методами;
- применение или попытка применения спортсменом запрещенных веществ и методов.

Дисквалификация на срок от четырех лет до пожизненной устанавливается за следующие нарушения:

- распространение или попытка распространения запрещенных в спорте веществ и методов;
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного вещества и метода.

Особо серьезным считается нарушение, совершенное несовершеннолетним спортсменом при соучастии персонала. Если доказана причастность персонала спортсмена к такому нарушению антидопинговых правил, то персонал *дисквалифицируют на пожизненный срок*. Если во внесоревновательный период спортсмен пропустил три теста подряд или не предоставил информацию о своем местонахождении в течение 18 месяцев, устанавливается *срок дисквалификации до двух лет*.

Смягчение санкций:

Спортсмен имеет право предоставить обоснования для отмены или сокращения санкций. Если спортсмен может объяснить, как запрещенное вещество попало в его организм и доказать, что оно не предназначалось для улучшения спортивных результатов, срок дисквалификации может быть сокращен, отменен или заменен на другой вид санкций (например, выговор)

Незначительная вина:

Если спортсмен может доказать отсутствие своей вины в нарушении антидопинговых правил, срок дисквалификации также может быть сокращен.

Добровольное признание спортсменом в нарушении антидопинговых правил может стать основанием для сокращения срока дисквалификации. Сокращение срока санкций не предусматривается, если добровольное признание имело место после того, как спортсмен осознал, что ему грозит разоблачение.

Отягчающие обстоятельства, которые могут повлечь увеличение срока дисквалификации:

Примерами усугубляющих обстоятельств, которые могут привести к назначению более длительных сроков дисквалификации, чем предусматривают стандартные санкции, являются следующие:

- установлено, что нарушение антидопинговых правил спортсменом проводилось осознанно, планомерно или по сговору;
- спортсмен обладал большим количеством запрещенных веществ или методов или использовал их многократно.

Неоднократные нарушения:

Второе нарушение антидопинговых правил

При повторном нарушении антидопинговых правил срок дисквалификации устанавливается с учетом каждого конкретного случая, учитывая тяжесть обоих нарушений.

Третье нарушение антидопинговых правил

При установлении третьего нарушения антидопинговых правил назначается *пожизненный срок дисквалификации*.

Запрет на участие в период дисквалификации

Дисквалифицированный спортсмен не имеет права на период дисквалификации участвовать в соревнованиях ни в каком качестве. Такой спортсмен может принимать участие только в специальных антидопинговых образовательных или реабилитационных программах. Кроме того, спортсмен, находящийся в дисквалификации, должен проходить тестирование на предмет наличия в организме запрещенных веществ.

Финансовые санкции.

За нарушение антидопинговых правил помимо дисквалификации, к спортсмену могут быть применены также финансовые санкции. Их размер устанавливается соответствующей антидопинговой организацией.

Первая обязанность спортсмена - сказать нет допингу!

Спортсмен обязан:

1. Не использовать запрещенные в спорте вещества и методы.
2. Изучить антидопинговый кодекс.
3. Знать антидопинговые правила.
4. Знать об ответственности за нарушение антидопинговых правил.
5. Знать о существовании запрещенного списка, уметь пользоваться им и следить за его изменениями.
6. Знать процедуру прохождения тестирования и не препятствовать ее проведению.
7. Уметь оформлять запрос на терапевтическое использование.
8. Своевременно предоставлять информацию о своем местонахождении.
9. Осторожно относиться к приему пищевых добавок или гомеопатических средств, так как они могут содержать запрещенные субстанции.
10. Принимать их можно только в случае необходимости по состоянию здоровья и после консультаций с врачом.

Право спортсмена при прохождении процедуры допинг - контроля:

1. Право на представителя и, при необходимости, переводчика;
2. Право на сохранение конфиденциальности;
3. Право подачи запроса на отсрочку по уважительным причинам (с представителем антидопинговой организации);
4. Право на дополнительную информацию, касающуюся процесса отбора проб;
5. Право внесения в протокол допинг - контроля всех замечаний по процедуре, которые считает нужным отразить;
6. Право подачи запроса на некоторые модификации, как это предусмотрено для несовершеннолетних спортсменов и спортсменов с ограниченными физическими возможностями.

Обязанности спортсмена при прохождении процедуры допинг - контроля:

1. После уведомления о необходимости сдачи пробы спортсмен обязан незамедлительно явиться на пункт допинг - контроля;
2. После уведомления о необходимости сдачи пробы спортсмен не имеет права посещать душ и туалет;
3. Оставаться в поле зрения сотрудника антидопинговой службы все время, начиная с момента извещения о необходимости сдачи пробы и до окончания процедуры сбора пробы;
4. Идентифицировать себя;
5. Выполнять все требования, связанные с процедурой отбора пробы.

Персонал спортсмена обязан:

1. Подробно изучить Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международный стандарт для тестирования;
2. Предоставлять спортсмену информацию о всех аспектах допинг – контроля;
3. Знать антидопинговые правила и последствия, связанные с их нарушением;
4. Знать какие субстанции и методы запрещены в соревновательный и внесоревновательный периоды;
5. Владеть информацией по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением.

До 80 % продукции спортивного питания на российском рынке составляют подделки, которые могут содержать запрещенные в спорте вещества. Важно помнить, что приобретать биологически активные добавки можно только у проверенных поставщиков, имеющих необходимую документацию на продукцию.

Если доказана причастность персонала к нарушению спортсменом антидопинговых правил, по отношению к нему применяются более строгие санкции, чем к спортсмену.

Санкции по отношению к персоналу спортсмена:

1. Незнание или попытка назначения запрещенных веществ и методов, распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия в нарушении спортсменом антидопинговых правил влечет применение санкций в отношении персонала в виде *дисквалификации от четырех лет до пожизненной*.

2. Если нарушение антидопинговых правил было совершено несовершеннолетним спортсменом и доказана вина персонала, такое нарушение рассматривается как особо серьезное и в отношении персонала применяется *пожизненная дисквалификация*.

3. Персонал может нести *уголовную ответственность* в соответствии со статьей 234 Уголовного кодекса РФ «Незаконный оборот сильнодействующих или ядовитых веществ в целях сбыта».

Таблица 30

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 учебно-педагогического персонала учреждения	Весь год	врач
8	Наполнение раздела сайта учреждения 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 31

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

Раздел, тема бесед	Этапы и годы подготовки			
	НП		ТЭ	
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 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 32

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	Обсуждение Всемирного антидопингового кодекса. Проведение разъяснительной работы среди спортсменов о значимости Всемирной антидопинговой программы.

	Паралимпийских комитетов, национальных антидопинговых организаций, оргкомитетов крупных спортивных событий, ВАДА, спортсменов и их персонала. Участие правительств.	
Характеристика допинговых средств и методов	Допинг - лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Запрещенные вещества: 1) Анаболические агенты; 2) Пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции и миметики; 3) Бета-2-агонисты; 4) Гормоны и модуляторы метаболизма; 5) Диуретики и маскирующие Агенты; 6) Стимуляторы; 7) Наркотики; 8) Каннабиноиды; 9) Глюкокортикоиды. Запрещенные методы: 1) кровяной допинг; 2) физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи; 3) генный и клеточный допинг. 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).	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Консультации спортивного врача.
Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля	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. Санкции к спортивным структурам. Апелляции. Конфиденциальность и разглашение. Срок давности. Пояснения касательно ответственности сторон при проведении различных процедур допинг-контроля.	Обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.
Руководство для спортсменов	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. Процедуры для допинг-контроля несовершеннолетних и спортсменов с ограниченными возможностями. Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.	Обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной школы 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 и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки.

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.

Одним важным аспектом необходимости серьезной судейской и инструкторской подготовки гребцов-слаломистов является то, что почти все крупные соревнования российского календаря, ввиду отсутствия гребных каналов, проводятся на естественных полигонах. Естественные полигоны расположены вдали от крупных городов, а порой и населенных пунктов. По этой причине в организации и обслуживании соревнований по гребному слалому почти всегда бывают задействованы сами спортсмены.

Судейскую подготовку необходимо начинать с 1-го года обучения. Основная задача этих занятий подготовка судей по гребному слалому различного уровня в зависимости от индивидуальных способностей спортсменов.

Теоретическое обучение заключается в изучении правил соревнований по гребному слалому. Наиболее полное знание правил соревнований по этому виду спорта позволяет спортсмену уже с 1-го года занятий избежать ряда досадных ошибок во время подготовки и участия в соревнованиях. Практическая судейская подготовка в группах НП заключается в работе по подготовке соревнований (очистка территории в районе трассы, помощь в подготовке оборудования дистанции и т.п.).

В тренировочных группах теоретическую подготовку спортсмены получают в виде разборов соревнований, различных ошибок спортсменов на соревнованиях и оценок этих ошибок судьями, а также совершенствование знаний правил и обязанностей судей на дистанции, старте, финише. Практическая подготовка учащихся заключается в помощи при постановке дистанции, оформлении места старта, финиша, зоны предстартового накопления, в практике судейства на соревнованиях в качестве судьи-контролера на связке, помощника судьи на старте и финише, помощи в работе секретариата и комендантской службы.

Инструкторская подготовка гребцов-слаломистов также должна начинаться с 1-го года обучения. Основной целью этой подготовки является профессиональная ориентация спортсменов, направленная на подготовку спортсменов-инструкторов, помощников-общественников и, главное, тренеров по гребному слалому. Следует учитывать, что далеко не каждый ведущий спортсмен в дальнейшем может стать инструктором и тренером. Чаще всего хорошие инструкторы получаются из средней (по спортивной подготовке) группы спортсменов.

Основной задачей тренера при работе с группами НП по инструкторской подготовке является выявление лидерских качеств и тех практических навыков у спортсменов (ремонт лодок и оборудования, обустройство лагеря, желание и умение помочь товарищу и др.), которые способствуют стабильности коллектива и усвоению программы в целом. Практические занятия по инструкторской подготовке заключаются в поручении тренером определенных заданий (или создании условий) спортсмену, способствующих выявлению, закреплению и развитию инструкторских качеств.

В тренировочных группах инструкторская подготовка спортсменов заключается в помощи занимающимся группам НП в освоении конкретных технических упражнений (эскимосский переворот и т.п.); помощи при подготовке учащихся групп НП к

соревнованиям (подготовка снаряжения и лодок, объяснение тактико-технического задания и др.), помощи занимающимся групп НП при обустройстве лагеря (при проведении ТМ и соревнований в летнее время в полевых условиях и др.) и т. д. Распределением этих обязанностей занимается тренер, исходя из личных качеств спортсмена.

Таблица 21

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 гребного слалома. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа подготовки
2. Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации	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 спортивного судьи	

4. Система контроля и зачетные требования

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени, на каждом этапе спортивной подготовки 2 ступени, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «гребной слалом».

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

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по гребному слалому представлены ниже:

Таблица 22

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «гребной слалом»

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Скоростные способности.

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

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

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

Мышечная сила.

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

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

Вестибулярная устойчивость.

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

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

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения

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

Выносливость.

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

Основные показатели выносливости - мощность физической работы и ее продолжительность.

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

Гибкость.

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

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

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

Координационные способности.

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

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

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

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

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки 2 ступени, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку 2 ступени, на следующий этап спортивной подготовки 2 ступени

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 гребной слалом;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта гребной слалом.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

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

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

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

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

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

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

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

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

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

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

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим

качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

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

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

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

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

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

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

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

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

4.4. 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 обучения и представлены ниже.

Таблица 23

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9,8)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,4)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин 50 с)	Бег 800 м (не более 5 мин 10 с)
	Плавание 25 м (без учета времени)	Плавание 25 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 6 раз)
	Приседания за 15 с (не менее 9 раз)	Приседания за 15 с (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	-	Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек (не менее 5 раз)

Таблица 24

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег 100 м (не более 15,5 с)	Бег 100 м (не более 16,5 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин 45 с)	Бег 1500 м (не более 8 мин 15 с)
	Плавание 100 м (не более 2 мин 50 с)	Плавание 100 м (не более 3 мин 30 с)
Сила	Тяга штанги лежа (весом не менее 50% от собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 40% от собственного веса)
Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 2 мин весом 20 кг (не менее 30 раз)	Тяга штанги лежа за 2 мин весом 20 кг (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые	Поточные прыжки с двух ног за 15 с (не менее 18 м)	Поточные прыжки с двух ног за 15 с (не менее 16 м)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 5 раз)
Спортивный разряд	2 юношеский спортивный разряд	

Таблица 25

Федеральная экспериментальная площадка
Таблица индивидуального мониторинга процесса на основе дифференцированного подхода к условиям реализации требований программ спортивной подготовки по видам спорта (этап НП, ТУ)

Оценки индивидуальной успешности спортивной деятельности занимающихся для распределения их по уровню подготовленности (1-я и 2-я ступени)

Гребной слалом															
Группа НВ-1															
Оценка результатов сдачи контрольных переводных нормативов															
Принята оценка результатов занимающихся для зачисления в группу НВ-1:															
1. Результат выполнения теста, соответствующий требованиям ФССП, оценивается в 10 баллов.															
2. Результат выполнения теста, превышающий требования ФССП, оценивается большим количеством баллов.															
3. Результат выполнения теста, не достигший показателя, определенного требованиями ФССП, оценивается меньшим количеством баллов.															
4. Увеличение или уменьшение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы															
5. Результат выполнения теста, менее 1 балла, не зачитывается															
6. Максимальное количество баллов, полученное за тест, не может превышать 15.															
7. Для зачисления на 1-ю ступень спортивной подготовки занимающийся должен набрать суммарно минимум 80 баллов за 8 тестов, девяти 90 баллов за 9 тестов.															
8. На этапе НВ-1 в соответствии с ФССП соревновательная деятельность не предусмотрена.															
Итоги															
Тесты ОФП и СФП															
№ п/п	Скорость			Координация			Выносливость			Сила					
	Бег на 30 м (сек.)	Оценка сдачи норматива в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Челночный бег 3х10 м (сек.)	Оценка сдачи норматива в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Бег 800 м (мин.)	Оценка сдачи норматива в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Плавание 50 м (без учета времени)	Оценка сдачи норматива в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Подтягивание на перекладине (раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом
1	6,4	1		10,5	1		4,33	1		-	1		-	1	
2	6,3	2		10,4	2		4,31	2		-	2		-	2	
3	6,2	3		10,3	3		4,29	3		-	3		1	3	
4	6,1	4		10,2	4		4,27	4		-	4		-	4	
5	6,0	5		10,1	5		4,25	5		-	5		2	5	
6	5,9	6		10,0	6		4,23	6		-	6		-	6	
7	5,8	7		9,9	7		4,21	7		-	7		-	7	
8	5,7	8		9,8	8		4,19	8		-	8		3	8	
9	5,6	9		9,7	9		4,17	9		-	9		-	9	
10	5,5	10		9,6	10		4,15	10		выполнение	10		4	10	
11	5,4	11		9,5	11		4,13	11		-	11		-	11	
12	5,3	12		9,4	12		4,11	12		-	12		-	12	
13	5,2	13		9,3	13		4,09	13		-	13		5	13	
14	5,1	14		9,2	14		4,07	14		-	14		-	14	
15	5,0	15		9,1	15		4,05	15		-	15		6	15	
Дублики															
Тесты ОФП и СФП															
№ п/п	Скорость			Координация			Выносливость			Сила					
	Бег на 30 м (сек.)	Оценка сдачи норматива в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Челночный бег 3х10 м (сек.)	Оценка сдачи норматива в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Бег 800 м (мин.)	Оценка сдачи норматива в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Плавание 50 м (без учета времени)	Оценка сдачи норматива в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Подтягивание на перекладине (раз)	Оценка сдачи норматива в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом
1	6,9	1		11,1	1		4,48	1		-	1		1	1	
2	6,8	2		11,0	2		4,46	2		-	2		2	2	
3	6,7	3		10,9	3		4,44	3		-	3		3	3	
4	6,6	4		10,8	4		4,42	4		-	4		4	4	
5	6,5	5		10,7	5		4,40	5		-	5		-	5	
6	6,4	6		10,6	6		4,38	6		-	6		5	6	
7	6,3	7		10,5	7		4,36	7		-	7		6	7	
8	6,2	8		10,4	8		4,34	8		-	8		-	8	
9	6,1	9		10,3	9		4,32	9		-	9		7	9	
10	6,0	10		10,2	10		4,30	10		выполнение	10		8	10	
11	5,9	11		10,1	11		4,28	11		-	11		-	11	
12	5,8	12		10,0	12		4,26	12		-	12		-	12	
13	5,7	13		9,9	13		4,24	13		-	13		9	13	
14	5,6	14		9,8	14		4,22	14		-	14		-	14	
15	5,5	15		9,7	15		4,20	15		-	15		10	15	

Сила			Силовая выносливость			Скоростно-силовые качества						
Приседания за 15 сек (раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Прыжок в длину с места (см.)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	-	-	-	
3	1		6	1		142	1		-	-	-	
4	2		7	2		144	2		-	-	-	
5	3		8	3		146	3		-	-	-	
6	4		9	4		148	4		-	-	-	
7	5		10	5		150	5		-	-	-	
8	6		11	6		152	6		-	-	-	
9	7		12	7		154	7		-	-	-	
10	8		13	8		156	8		-	-	-	
11	9		14	9		158	9		-	-	-	
12	10		15	10		160	10		-	-	-	
13	11		-	11		162	11		-	-	-	
14	12		16	12		164	12		-	-	-	
15	13		17	13		166	13		-	-	-	
16	14		-	14		168	14		-	-	-	
17	15		18	15		170	15		-	-	-	
Сила			Силовая выносливость			Скоростно-силовые качества						
Приседания за 15 сек (раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Прыжок в длину с места (см.)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек (раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	
1	1		1	1		132	1		-	1		
2	2		2	2		134	2		1	2		
3	3		3	3		136	3		-	3		
4	4		4	4		138	4		2	4		
5	5		5	5		140	5		-	5		
6	6		6	6		142	6		3	6		
7	7		7	7		144	7		-	7		
8	8		8	8		146	8		4	8		
9	9		9	9		148	9		-	9		
10	10		10	10		150	10		5	10		
11	11		-	11		152	11		6	11		
12	12		11	12		154	12		7	12		
13	13		12	13		156	13		8	13		
14	14		-	14		158	14		9	14		
15	15		13	15		160	15		10	15		

Федеральная экспериментальная площадка

"Индивидуализация тренировочного процесса на основе дифференцированного подхода к условиям реализации требований программ спортивной подготовки по видам спорта (этап НП-1)"

Оценка индивидуальной успешности спортивной деятельности занимающихся для распределения их по уровню подготовленности (1-й и 2-й ступени)

Гребной слалом

Группа НП-2

Оценка результатов сдачи контрольно-перевольных нормативов

Правила оценивания результатов занимающихся для зачисления в группу НП-2:

1. Для зачисления на 1-ю ступень спортивной подготовки занимающийся должен набрать суммарно 30 баллов за 3 теста.

2. Увеличение или уменьшение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.

3. Результат выполнения теста, менее 1 балла, не засчитывается.

4. Максимальное количество баллов, полученное за тест, не может превышать 15.

5. На этапе НП-2 в соответствии с ФССП соревновательная деятельность не предусмотрена.

Мальчики

Тесты ОФП и СФП

№ п/п	Скорость					Сила			Сумма баллов избранных спортсменом
	Бег на 30 м. (сек.)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Челночный бег 3х10м (сек.)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	
1	6,3	1		10,4	1		6	1	
2	6,2	2		10,3	2		7	2	
3	6,1	3		10,2	3		8	3	
4	6,0	4		10,1	4		9	4	
5	5,9	5		10,0	5		10	5	
6	5,8	6		9,9	6		11	6	
7	5,7	7		9,8	7		12	7	
8	5,6	8		9,7	8		13	8	
9	5,5	9		9,6	9		14	9	
10	5,4	10		9,5	10		15	10	
11	5,3	11		9,4	11		-	11	
12	5,2	12		9,3	12		16	12	
13	5,1	13		9,2	13		17	13	
14	5,0	14		9,1	14		-	14	
15	4,9	15		9,0	15		18	15	

Девочки

Тесты ОФП и СФП

№ п/п	Скорость					Сила			Сумма баллов набранных спортсменом
	Бег на 30 м. (сек.)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Челночный бег 3х10м (сек.)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	
1	6,8	1		11,0	1		1	1	
2	6,7	2		10,9	2		2	2	
3	6,6	3		10,8	3		3	3	
4	6,5	4		10,7	4		4	4	
5	6,4	5		10,6	5		5	5	
6	6,3	6		10,5	6		6	6	
7	6,2	7		10,4	7		7	7	
8	6,1	8		10,3	8		8	8	
9	6,0	9		10,2	9		9	9	
10	5,9	10		10,1	10		10	10	
11	5,8	11		10,0	11		-	11	
12	5,7	12		9,9	12		11	12	
13	5,6	13		9,8	13		12	13	
14	5,5	14		9,7	14		-	14	
15	5,4	15		9,6	15		13	15	

Федеральная экспериментальная площадка

Индивидуализация тренировочного процесса на основе дифференцированного подхода к условиям реализации требований программ спортивной подготовки по видам спорта (этап НП, Т)

Оценка индивидуальной успешности спортивной деятельности занимающихся для распределения их по уровню подготовленности (1-я и 2-я ступени)

Гребной слалом

Группа НП-2

Оценка результатов сдачи контрольно-переводных нормативов

Правила оценивания результатов занимающихся для зачисления в группу НП-2:

1. Для зачисления на 1-ю ступень спортивной подготовки занимающийся должен набрать суммарно 30 баллов за 3 теста.

2. Увеличение или уменьшение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.

3. Результат выполнения теста, менее 1 балла, не засчитывается.

4. Максимальное количество баллов, полученное за тест, не может превышать 15.

5. На этапе НП-2 в соответствии с ФССП соревновательная деятельность не предусмотрена.

Мальчики										
Тесты ОФП и СФП										
№ п/п	Скорость					Сила				Сумма баллов набранных спортсменом
	Бег на 30 м. (сек.)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Челночный бег 3х10м (сек.)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	
1	6,3	1		10,4	1		6	1		
2	6,2	2		10,3	2		7	2		
3	6,1	3		10,2	3		8	3		
4	6,0	4		10,1	4		9	4		
5	5,9	5		10,0	5		10	5		
6	5,8	6		9,9	6		11	6		
7	5,7	7		9,8	7		12	7		
8	5,6	8		9,7	8		13	8		
9	5,5	9		9,6	9		14	9		
10	5,4	10		9,5	10		15	10		
11	5,3	11		9,4	11		-	11		
12	5,2	12		9,3	12		16	12		
13	5,1	13		9,2	13		17	13		
14	5,0	14		9,1	14		-	14		
15	4,9	15		9,0	15		18	15		
Девочки										
Тесты ОФП и СФП										
№ п/п	Скорость					Сила				Сумма баллов набранных спортсменом
	Бег на 30 м. (сек.)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Челночный бег 3х10м (сек.)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	
1	6,8	1		11,0	1		1	1		
2	6,7	2		10,9	2		2	2		
3	6,6	3		10,8	3		3	3		
4	6,5	4		10,7	4		4	4		
5	6,4	5		10,6	5		5	5		
6	6,3	6		10,5	6		6	6		
7	6,2	7		10,4	7		7	7		
8	6,1	8		10,3	8		8	8		
9	6,0	9		10,2	9		9	9		
10	5,9	10		10,1	10		10	10		
11	5,8	11		10,0	11		-	11		
12	5,7	12		9,9	12		11	12		
13	5,6	13		9,8	13		12	13		
14	5,5	14		9,7	14		-	14		
15	5,4	15		9,6	15		13	15		

Федеральная экспериментальная площадка

Индивидуализация тренировочного процесса на основе дифференцированного подхода к условиям реализации требований программ спортивной подготовки по видам спорта (этап НП, Т)*

Оценка индивидуальной успешности спортивной деятельности занимающихся для распределения их по уровню подготовленности (1-я и 2-я ступени)

Гребной слалом

Группа НП-3

Оценка результатов сдачи контрольно-переводных нормативов

Правила оценивания результатов занимающихся для зачисления в группу НП-3:

1. Для зачисления на 1-ю ступень спортивной подготовки занимающийся должен набрать суммарно 30 баллов за 3 теста.
2. Увеличение или уменьшение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.
3. Результат выполнения теста, менее 1 балла, не засчитывается.
4. Максимальное количество баллов, полученное за тест, не может превышать 15.
5. На этапе НП-3 в соответствии с ФССП соревновательная деятельность не предусмотрена.

Мальчики										
Тесты ОФП и СФП										
№ п/п	Скорость			Сила			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Сумма баллов набранных спортсменом
	Бег 30 м с высокого старта (сек.)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Челночный бег 3х10м (сек.)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом				
1	6,2	1		10,3	1		7	1		
2	6,1	2		10,2	2		8	2		
3	6,0	3		10,1	3		9	3		
4	5,9	4		10,0	4		10	4		
5	5,8	5		9,9	5		11	5		
6	5,7	6		9,8	6		12	6		
7	5,6	7		9,7	7		13	7		
8	5,5	8		9,6	8		14	8		
9	5,4	9		9,5	9		15	9		
10	5,3	10		9,4	10		16	10		
11	5,2	11		9,3	11		-	11		
12	5,1	12		9,2	12		17	12		
13	5,0	13		9,1	13		18	13		
14	4,9	14		9,0	14		-	14		
15	4,8	15		8,9	15		19	15		
Девочки										
Тесты ОФП и СФП										
№ п/п	Скорость			Сила			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Сумма баллов набранных спортсменом
	Бег 30 м с высокого старта (сек.)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Челночный бег 3х10м (сек.)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом				
1	6,7	1		10,9	1		2	1		
2	6,6	2		10,8	2		3	2		
3	6,5	3		10,7	3		4	3		
4	6,4	4		10,6	4		5	4		
5	6,3	5		10,5	5		6	5		
6	6,2	6		10,4	6		7	6		
7	6,1	7		10,3	7		8	7		
8	6,0	8		10,2	8		9	8		
9	5,9	9		10,1	9		10	9		
10	5,8	10		10,0	10		11	10		
11	5,7	11		9,9	11		-	11		
12	5,6	12		9,8	12		12	12		
13	5,5	13		9,7	13		13	13		
14	5,4	14		9,6	14		-	14		
15	5,3	15		9,5	15		14	15		

Федеральная экспериментальная школа

Индикаторы тренировочного процесса на основе дифференциальной подбора в условиях реализации требований программы спортивной подготовки по виду спорта (срок III, IV)

Оценка индивидуальной успешности спортивной деятельности осуществляется для распределения их по уровню подготовленности (1-4 и 5-6 ступени)

Гребной слалом

Група I-1

Оценка результатов слалом проводится по результатам короткой

Приведены оценки результатов соревнований для спортсменов в группу I-1:

1. Результат выполнения теста, соответствующий требованиям ФКСТП, оценивается в 10 баллов.

2. Результат выполнения теста, превышающий требования ФКСТП, оценивается количеством баллов.

3. Результат выполнения теста, не достигший показателя, определенного требованиями ФКСТП, оценивается меньшим количеством баллов.

4. Успешность или успешность балла рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.

5. Результат выполнения теста, менее 1 балла, не засчитывается.

6. Максимальное количество баллов, получаемое за тест, не может превышать 15.

7. Для мужчин на 3-ю ступень спортивной подготовки минимальный балл набрать необходимо 20 баллов и 7 тестов

Мальчики

Тесты СФП и СФП															
№ дан	Скорость			Выносливость			Сила			Скорость выносливость					
	Бег 100 м (сек)	Оценка слани норматива в баллах	Результат слани норматива спортсменом	Бег 1000 м (мин)	Оценка слани норматива в баллах	Результат слани норматива спортсменом	Плавание на 100 м (мин)	Оценка слани норматива в баллах	Результат слани норматива спортсменом	Тяга штанги 10 кг, весовое движение 75% от собственного веса (кг)	Оценка слани норматива в баллах	Результат слани норматива спортсменом	Тяга штанги 10 кг, весовое движение 75% от собственного веса (кг)	Оценка слани норматива в баллах	Результат слани норматива спортсменом
1	15,4	1		2,31	1		1,34	1		-	1		75	1	
2	15,3	2		2,24	2		1,31	2		-	2		80	2	
3	15,2	3		2,20	3		1,32	3		-	3		85	3	
4	15,1	4		2,17	4		1,31	4		-	4		90	4	
5	15,0	5		2,15	5		1,30	5		-	5		95	5	
6	14,9	6		2,13	6		1,29	6		-	6		100	6	
7	14,8	7		2,11	7		1,28	7		-	7		110	7	
8	14,7	8		2,09	8		1,27	8		-	8		120	8	
9	14,6	9		2,07	9		1,26	9		-	9		130	9	
10	14,5	10		2,05	10		1,25	10		-	10		140	10	
11	14,4	11		2,03	11		1,24	11		-	11		145	11	
12	14,3	12		2,01	12		1,23	12		-	12		147	12	
13	14,2	13		2,00	13		1,22	13		2	13		147	13	
14	14,1	14		1,99	14		1,21	14		-	14		148	14	
15	14,0	15		1,98	15		1,20	15		3	15		145	15	

Девочки

Тесты СФП и СФП															
№ п/п	Скоростные качества			Выносливость			Сила			Скоростно-выносливость					
	Бег 100 м (сек)	Оценка слани норматива в баллах	Результат слани норматива спортсменом	Бег 1000 м (мин)	Оценка слани норматива в баллах	Результат слани норматива спортсменом	Плавание на 100 м (мин)	Оценка слани норматива в баллах	Результат слани норматива спортсменом	Тягание диска, весом не менее 70% от собственного веса (кг)	Оценка слани норматива в баллах	Результат слани норматива спортсменом	Тяга штанги, весом не менее 10% от собственного веса (кг)	Оценка слани норматива в баллах	Результат слани норматива спортсменом
1	16,9	1		2,34	1		1,34	1		-	1		75	1	
2	16,8	2		2,31	2		1,33	2		-	2		80	2	
3	16,7	3		2,29	3		1,32	3		-	3		85	3	
4	16,6	4		2,27	4		1,31	4		-	4		90	4	
5	16,5	5		2,25	5		1,30	5		-	5		95	5	
6	16,4	6		2,23	6		1,29	6		-	6		100	6	
7	16,3	7		2,21	7		1,28	7		-	7		110	7	
8	16,2	8		2,19	8		1,27	8		-	8		120	8	
9	16,1	9		2,17	9		1,26	9		-	9		130	9	
10	16,0	10		2,15	10		1,25	10		-	10		140	10	
11	15,9	11		2,13	11		1,24	11		-	11		145	11	
12	15,8	12		2,11	12		1,23	12		-	12		147	12	
13	15,7	13		2,09	13		1,22	13		2	13		147	13	
14	15,6	14		2,07	14		1,21	14		-	14		148	14	
15	15,5	15		2,05	15		1,20	15		3	15		145	15	

Скоростно-силовые качества						Сумма баллов набранных спортсменом
Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 сек (м)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек (раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	
11	1		1	1		
12	2		2	2		
13	3		3	3		
14	4		4	4		
15	5		5	5		
16	6		6	6		
17	7		7	7		
18	8		8	8		
19	9		9	9		
20	10		10	10		
-	11		11	11		
21	12		12	12		
22	13		13	13		
-	14		14	14		
23	15		15	15		
Скоростно-силовые качества						Сумма баллов набранных спортсменом
Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 сек (м)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек (раз)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Результат сдачи норматива спортсменом	
9	1		1	1		
10	2		2	2		
11	3		3	3		
12	4		4	4		
13	5		-	5		
14	6		5	6		
15	7		6	7		
16	8		-	8		
17	9		7	9		
18	10		8	10		
-	11		9	11		
19	12		10	12		
20	13		11	13		
-	14		12	14		
21	15		13	15		

Федеральная экспериментальная площадка
"Индивидуализация тренировочного процесса на основе дифференцированного подхода к условиям реализации требований программы спортивной подготовки по видам спорта (стад НЦ ТУ)"

Оценка индивидуальной успешности спортивной деятельности занимающихся для распределения их по уровням подготовленности (1-я и 2-я ступени)

Гребной слалом

Группа Т-3

Оценка результатов сдачи контрольно-переводных нормативов

Правила оценивания результатов значащихся для зачисления в группу Т-3:

1. Контрольное упражнение выполняется в соответствии с правилами по гребному слалому.

2. Результат выполнения теста, менее 1 балла, не засчитывается.

3. Максимальное количество баллов, полученное за тест, не может превышать 15.

4. Для зачисления на 1-ю ступень спортивной подготовки занимающийся должен набрать 20 баллов за контрольное упражнение с учетом специализации.

5. При наличии спортивного разряда, соответствующей году и ступени подготовки, спортсмен переводится на 1-ую ступень спортивной подготовки без прохождения тестов ОФП, СФП и контрольных упражнений.

Юноши

Одно контрольное упражнение на выбор с учетом специализации							Одно контрольное упражнение на выбор с учетом специализации							Сумма баллов набранных спортсменом
№ п/п	Контрольное упражнение						Контрольное упражнение							
	"Восьмерка" на двух воротах, 3 круга в К-1 (сек.)	Оценка в баллах	Результат спортсмена	"Восьмерка" на двух воротах, 3 круга в С-1 (сек.)	Оценка в баллах	Результат спортсмена	"Восьмерка" на двух воротах, 3 круга в К-1 (сек.)	Оценка в баллах	Результат спортсмена	"Восьмерка" на двух воротах, 3 круга в С-1 (сек.)	Оценка в баллах	Результат спортсмена		
1	40	1		42	1		47	1		53	1			
2	39	2		41	2		46	2		52	2			
3	58	3		40	3		45	3		51	3			
4	37	4		39	4		44	4		50	4			
5	36	5		38	5		43	5		49	5			
6	35	6		37	6		42	6		48	6			
7	34	7		36	7		41	7		47	7			
8	33	8		35	8		40	8		46	8			
9	32	9		34	9		39	9		45	9			
10	31	10		33	10		38	10		44	10			
11	30	11		32	11		37	11		43	11			
12	29	12		31	12		36	12		42	12			
13	28	13		30	13		35	13		41	13			
14	27	14		29	14		34	14		40	14			
15	26	15		28	15		33	15		39	15			

Девушки

Одно контрольное упражнение на выбор с учетом специализации							Одно контрольное упражнение на выбор с учетом специализации							Сумма баллов набранных спортсменом
№ п/п	Контрольное упражнение						Контрольное упражнение							
	"Восьмерка" на двух воротах, 3 круга в К-1 (сек.)	Оценка в баллах	Результат спортсмена	"Восьмерка" на двух воротах, 3 круга в С-1 (сек.)	Оценка в баллах	Результат спортсмена	"Восьмерка" на двух воротах, 3 круга в К-1 (сек.)	Оценка в баллах	Результат спортсмена	"Восьмерка" на двух воротах, 3 круга в С-1 (сек.)	Оценка в баллах	Результат спортсмена		
1	42	1		46	1		50	1		58	1			
2	41	2		45	2		49	2		57	2			
3	40	3		44	3		48	3		56	3			
4	39	4		43	4		47	4		55	4			
5	38	5		42	5		46	5		54	5			
6	37	6		41	6		45	6		53	6			
7	36	7		40	7		44	7		52	7			
8	35	8		39	8		43	8		51	8			
9	34	9		38	9		42	9		50	9			
10	33	10		37	10		41	10		49	10			
11	32	11		36	11		40	11		48	11			
12	31	12		35	12		39	12		47	12			
13	30	13		34	13		38	13		46	13			
14	29	14		33	14		37	14		45	14			
15	28	15		32	15		36	15		44	15			

Федеральная экспериментальная площадка
"Индивидуализация тренировочного процесса на основе дифференцированного подхода к условиям реализации требований программы спортивной подготовки по видам спорта (этап НЦ, Т)"

Оценки индивидуальной успешности спортивной деятельности занимающихся для распределения их по уровню подготовленности (1-я и 2-я ступени)

Гребной слалом

Группа Т-3

Оценка результатов сдачи контрольно-переводных нормативов

Правила оценивания результатов занимающихся для зачисления в группу Т-3:

1. Контрольное упражнение выполняется в соответствии с правилами по гребному слалому
2. Результат выполнения теста, менее 1 балла, не засчитывается.
3. Максимальное количество баллов, полученных за тест, не может превышать 15.
4. В случае невозможности учета контрольного упражнения, спортсмену начисляются баллы за предыдущее контрольное упражнение.
5. Для зачисления на 1-ю ступень спортивной подготовки занимающийся должен набрать 20 баллов за контрольное упражнение с учетом специализации.
6. При наличии спортивного разряда, соответствующий году и этапу подготовки, спортсмен переводится на 1-ую ступень спортивной подготовки без прохождения тестов ОФП, СФП и контрольного упражнения.

Юноши														
Одно контрольное упражнение на выбор с учетом специализации							Одно контрольное упражнение на выбор с учетом специализации							
№ п/п	Контрольное упражнение			Контрольное упражнение			Контрольное упражнение					Сумма баллов набранных спортсменом		
	"Восьмерка" на двух воротах, 3 круга в К-1 (сек.)	Оценка в баллах	Результат спортсмена	"Восьмерка" на двух воротах, 1 круг в С-1 (сек.)	Оценка в баллах	Результат спортсмена	"Восьмерка с раскруткой "мирана", 3 круга в К-1 (сек.)	Оценка в баллах	Результат спортсмена	"Восьмерка с раскруткой "мирана", 1 круг в С-1 (сек.)	Оценка в баллах		Результат спортсмена	
1	38	1		40	1		44	1		50	1			
2	37	2		39	2		43	2		49	2			
3	36	3		38	3		42	3		48	3			
4	35	4		37	4		41	4		47	4			
5	34	5		36	5		40	5		46	5			
6	33	6		35	6		39	6		45	6			
7	32	7		34	7		38	7		44	7			
8	31	8		33	8		37	8		43	8			
9	30	9		32	9		36	9		42	9			
10	29	10		31	10		35	10		41	10			
11	28	11		30	11		34	11		40	11			
12	27	12		29	12		33	12		39	12			
13	26	13		28	13		32	13		38	13			
14	25	14		27	14		31	14		37	14			
15	24	15		26	15		30	15		36	15			

Депушки

Одно контрольное упражнение на выбор с учетом специализации							Одно контрольное упражнение на выбор с учетом специализации							Сумма баллов набранных спортсменом
№ п/п	Контрольное упражнение			Контрольное упражнение			№ п/п	Контрольное упражнение			Контрольное упражнение			
	"Восьмерка" на двух воротах, 3 круга в К-1 (сек.)	Оценка в баллах	Результат спортсмена	"Восьмерка" на двух воротах, 3 круга в С-1 (сек.)	Оценка в баллах	Результат спортсмена		"Восьмерка" на двух воротах, 3 круга в К-1 (сек.)	Оценка в баллах	Результат спортсмена	"Восьмерка" на двух воротах, 3 круга в С-1 (сек.)	Оценка в баллах	Результат спортсмена	
1	40	1		44	1		47	1		55	1			
2	39	2		43	2		46	2		54	2			
3	38	3		42	3		45	3		53	3			
4	37	4		41	4		44	4		52	4			
5	36	5		40	5		43	5		51	5			
6	35	6		39	6		42	6		50	6			
7	34	7		38	7		41	7		49	7			
8	33	8		37	8		40	8		48	8			
9	32	9		36	9		39	9		47	9			
10	31	10		35	10		38	10		46	10			
11	30	11		34	11		37	11		45	11			
12	29	12		33	12		36	12		44	12			
13	28	13		32	13		35	13		43	13			
14	27	14		31	14		34	14		42	14			
15	26	15		30	15		33	15		41	15			

Федеральная экспериментальная академия
"Индивидуализация тренировочного процесса на основе дифференцированного подхода к условиям реализации требований программ спортивной подготовки по видам спорта (этап НИ, ТУ)"

Оценка индивидуальной успешности спортивной деятельности занимающихся для распределения их по уровням подготовленности (1- и 2-я ступени)

Гребной слалом

Группа Т-4

Оценка результатов сдачи контрольно-переходных нормативов

Правила оценивания результатов, применяемые для зачисления в группу Т-4:

1. Контрольное упражнение выполняется в соответствии с правилами по гребному слалому.
2. Результат выполнения теста, менее 1 балла, не засчитывается.
3. Максимальное количество баллов, полученное за тест, не может превышать 15.
4. В случае невозможности учета контрольного упражнения, спортсмену начисляется балла за предыдущее контрольное упражнение.
5. Для зачисления на 1-ю ступень спортивной подготовки занимающийся должен набрать 20 баллов за контрольное упражнение с учетом специализации.
6. При наличии спортивного разряда, соответствующий году и уровню подготовки, спортсмен переводится на 1-ую ступень спортивной подготовки без прохождения тестов (ФОН, СФП и контрольного упражнения).

Юноши														Сумма баллов набранных спортсменом
Одно контрольное упражнение на выбор с учетом специализации							Одно контрольное упражнение на выбор с учетом специализации							
№ п/п	Контрольное упражнение			Контрольное упражнение			Контрольное упражнение			Контрольное упражнение				
	"Восьмерка" на двух воротах, 3 круга в К-1 (сек.)	Оценка в баллах	Результат спортсмена	"Восьмерка" на двух воротах, 3 круга в С-1 (сек.)	Оценка в баллах	Результат спортсмена	"Восьмерка" с раскруткой "шпана", 3 круга в К-1 (сек.)	Оценка в баллах	Результат спортсмена	"Восьмерка" с раскруткой "шпана", 3 круга в С-1 (сек.)	Оценка в баллах	Результат спортсмена		
1	36	1		38	1		42	1		47	1			
2	35	2		37	2		41	2		46	2			
3	34	3		36	3		40	3		45	3			
4	33	4		35	4		39	4		44	4			
5	32	5		34	5		38	5		43	5			
6	31	6		33	6		37	6		42	6			
7	30	7		32	7		36	7		41	7			
8	29	8		31	8		35	8		40	8			
9	28	9		30	9		34	9		39	9			
10	27	10		29	10		33	10		38	10			
11	26	11		28	11		32	11		37	11			
12	25	12		27	12		31	12		36	12			
13	24	13		26	13		30	13		35	13			
14	23	14		25	14		29	14		34	14			
15	22	15		24	15		28	15		33	15			
Девушки														
Одно контрольное упражнение на выбор с учетом специализации							Одно контрольное упражнение на выбор с учетом специализации							Сумма баллов набранных спортсменом
№ п/п	Контрольное упражнение			Контрольное упражнение			Контрольное упражнение			Контрольное упражнение				
	"Восьмерка" на двух воротах, 3 круга в К-1 (сек.)	Оценка в баллах	Результат спортсмена	"Восьмерка" на двух воротах, 3 круга в С-1 (сек.)	Оценка в баллах	Результат спортсмена	"Восьмерка" на двух воротах, 3 круга в К-1 (сек.)	Оценка в баллах	Результат спортсмена	"Восьмерка" на двух воротах, 3 круга в С-1 (сек.)	Оценка в баллах	Результат спортсмена		
1	38	1		42	1		45	1		51	1			
2	37	2		41	2		44	2		50	2			
3	36	3		40	3		43	3		49	3			
4	35	4		39	4		42	4		48	4			
5	34	5		38	5		41	5		47	5			
6	33	6		37	6		40	6		46	6			
7	32	7		36	7		39	7		45	7			
8	31	8		35	8		38	8		44	8			
9	30	9		34	9		37	9		43	9			
10	29	10		33	10		36	10		42	10			
11	28	11		32	11		35	11		41	11			
12	27	12		31	12		34	12		40	12			
13	26	13		30	13		33	13		39	13			
14	25	14		29	14		32	14		38	14			
15	24	15		28	15		31	15		37	15			

Показателями освоения программ спортивной подготовки 2 ступени 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;
- участие в соревнованиях.

4.5 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, техникой, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку 2 ступени.

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 утверждены в соответствии с базовыми требованиями по гребному слалому.

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

Упражнение может выполняться с «высокого» или «низкого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией (либо принимают положение «низкого» старта). По команде «Внимание!» - прекращают движения (при «низком» старте принимают соответствующее положение). По команде «Марш!»- начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с. Выполняется две попытки с временным интервалом не менее 5 минут. Регистрируется сумма времени двух попыток.

Челночный бег 3 x 10м (мальчики и девочки)

Старт с линии. По сигналу спортсмен выполняет ускорение до следующей линии, после касания ее ногой возвращение к месту старта и снова к линии (финиш). Задание считается выполненным при преодолении спортсменом всей дистанции, каждый раз касаясь ногой соответствующей линии. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Бег на дистанции 800,1500 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. Во время забега запрещено заступание за «бровку». Результат фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Подтягивание на низкой перекладине (мальчики)

В висе на низкой перекладине (руки прямые) выполнить возможно большее число подтягиваний. Подтягивания должны выполняться сгибанием рук до касания грудью перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

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

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. Тренер, 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. Тренер, 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!».

Прыжки в длину с места (мальчики и девочки)

По команде тренера, 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. Расстояние измеряется от линии до точки касания пяток ног. Даются 3 попытки, лучший результат идет в зачет.

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

По команде тренера, 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 (мальчики и девочки) за 15.0 сек.

Стоя (ноги на ширине плеч, руки свободно) выполняются приседания, до полного сгибания ног. Тренер, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных движений. Если попытка выполнена правильно, то он называет номер очередного приседания; если попытка выполнена неверно, то он произносит «Не считать!». Учитывается лучший результат, выполненный за 15 с.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (мальчики и девочки; юноши и девушки)

И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. При сгибании рук, руки должны согнуться до 90 градусов, при выпрямлении, полностью выпрямится. Тренер, стоя рядом, подсчитывает количество правильно выполненных движений. Если попытка выполнена правильно, то он называет номер очередного отжимания; если попытка выполнена неверно, то он произносит «Не считать!». Выполняется максимальное количество раз. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек. (мальчики и девочки; юноши и девушки)

И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. При сгибании рук, руки должны согнуться до 90 градусов, при выпрямлении, полностью выпрямится. Тренер, стоя рядом,

подсчитывает количество правильно выполненных движений. Если попытка выполнена правильно, то он называет номер очередного отжимания; если попытка выполнена неверно, то он произносит «Не считать!». Выполняется максимальное количество раз за определенный отрезок времени. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Плавание без учета времени 50 м

Прием норматива осуществляется в бассейне. Плавание проводится в закрытом бассейне. Заплывы проводятся свободным стилем. Учитывается умение плавать.

Плавание на 100м (мальчики и девочки; юноши и девушки)

Плавание проводится в закрытом бассейне. Заплывы проводятся свободным стилем. По команде «На старт!» участники занимают положение на тумбочке (юноши и девушки) или от бортика бассейна (мальчики и девочки). По команде «Марш!» участники начинают заплыв, который проводится по дорожкам. Результат фиксируется в момент касания бортика бассейна. Измерение производится с точностью до 0,1с.

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 20 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.

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

- 1) бег 30 м со старта;
- 2) челночный бег 3х10 м;
- 3) бег 800 м;
- 4) плавание 50 м;
- 5) подтягивание на перекладине
- 6) приседания
- 7) сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- 8) прыжок в длину с места

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на **тренировочном этапе:**

- 1) бег 100 м;
- 2) бег 1500 м;
- 3) плавание 100 м;
- 4) тяга штанги лежа
- 5) поточные прыжки
- 6) сгибание и разгибание рук в упоре лежа

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

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

Место и время проведения согласовывается с тренерским составом 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 разрабатывается и утверждаются Тренерским советом Учреждения с учетом требований программ спортивной подготовки 2 степени по виду спорта гребной слалом, разработанных и реализуемых Учреждением в соответствии с базовыми требованиями к спортивной подготовке 2 степени по виду спорта гребной слалом. 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 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 каждое аттестационно-педагогические измерительные материала (тест) или соответствующее задание;
- 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;

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.

Медико-биологический контроль включает динамическое наблюдение (текущее медицинское наблюдение, периодические медицинские осмотры, углубленные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения) за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе и массовым спортом) и оформление специалистами соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом (в том числе и массовым спортом), спортивным соревнованиям (далее - допуск)

Углубленное медицинское обследование (далее - УМО) спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;

- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития; оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

Программа УМО унифицирована применительно к пяти группам видов спорта: циклические; скоростно-силовые; спортивные единоборства; спортивные игры; сложно-координационные. УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов: спортивно-оздоровительный этап, этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства. Начиная с этапа спортивной специализации, УМО проводится не менее двух раз в год. УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена. Данные обследований заносятся во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

Текущие медицинские наблюдения (ТМН) за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам. В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы – ортостатическая проба; сердечно-сосудистой системы- ЭКГ и ЭКГ с нагрузкой, проба Летунова, контроль ЧСС и АД; опорно-двигательного аппарата – оценка динамического стереотипа, динамометрия; функция внешнего дыхания – спирометрия, дыхательные пробы.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи. При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы. При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного).

Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (далее - ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач. Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

5. Перечень информационного обеспечения

5.1. Список литературных источников

1. Гребля на байдарках и каноэ (слалом). Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2006. - 104 с.
2. Гребной спорт: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Т.В. Михайлова, А.Ф. Комаров, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Т.В. Михайловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 400с.
3. Крюков С. Гребной слалом. Подготовка спортсмена.- М.: «Эльф ИПР», 2004. - 236 с.
4. Очерки по теории и методике гребли на байдарках и каноэ / Составители: С.В. Верлин, В.Ф. Каверин, П.В. Квашук, Г.Н. Семенова. – Воронеж: изд-во ОАО «Центрально - Черноземное книжное издательство», 2007. – 173с.
5. Андрис Стофро. Каяк, каноэ. - Рига-Афотс, 1986.
6. Булаев М.А. Гребля на байдарках и каноэ (слалом): Учебная программа по спортивной дисциплине. - Ханты- Мансийск: Полиграфист, 2005. - 52 с.
7. Гребной спорт: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Чупруна А.К. - М.: ФиС, 1987. - 288 с.
8. Иссурин В.Б., Каверин В.Ф., Колыбельников А.Н., Тимофеев В.Д., Земляков Д.В. Эффективность средств специальной подготовки гребцов на байдарках и каноэ (методические рекомендации). -М.: Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1988.
9. Каверин В.Ф. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. - 120 с.
10. Крюков С. Гребной слалом. Подготовка спортсмена.- М.: «Эльф ИПР», 2004. - 236 с. 13. Медицинский справочник тренера. Г.А. Макарова, С.А. Локтев. - М.: Советский спорт, 2005. - 587 с.
11. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. - Киев: Олимпийская литература, 2005. - 304 с.
12. Бондарчук А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. - М.: Олимпия-Пресс, 2007. -272 с.
13. 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.
14. Гордон С.М. Спортивная тренировка / С.М. Гордон. - М.: Физическая культура, 2008. - 256 с.
15. 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.
16. 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.
17. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В.Б. Иссурин. - М.: Советский спорт, 2010. - 288 с.
18. Максименко, А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. - М.: Физическая культура, 2005. - 532 с.
19. 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.

20. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В. Н. Платонов. - Киев : Олимпийская литература, 2014. - 624 с.
21. Теория и методика физической культуры: учебник / под общ. ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2004. - 464 с.

5.2 Аудиовизуальные средства

1. Технологии спорта. Гребля на байдарках и каноэ (электронный адрес: russia.tv/video/show/brand_id/3885/episode_id/96896)
2. Документальный фильм «Техника гребли на байдарках» Союзспортфильм. 1985 г.

5.3. Перечень интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации // URL: <https://minsport.gov.ru/>
2. Федерация гребного слалом РФ // URL: wwslalom.ru
3. Старый сайт федерации гребного слалом Санкт-Петербурга // URL: <http://canoe-slalom.spb.ru/>
4. BURNNOVODING.ru - Все о бурной воде // URL: <http://burnnovoding.ru/>
5. Блог Елены Усовой о гребном слаломе // URL: <http://www.sports.ru/tribuna/blogs/canoeslalom/>
6. Гребной слалом на www.slalomcanoe.ru // URL: <http://www.slalomcanoe.ru/>
7. Группа ВКонтакте «Ветераны гребного слалом» // URL: <http://vk.com/club15533268>
8. Гребной слалом в Wikipedia // URL: http://ru.wikipedia.org/wiki/Гребной_слалом
9. Сайт международного антидопингового центра WADA // URL: <https://www.wada-ama.org/>
10. Сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА // URL: <http://www.rusada.ru/>
11. Официальный «Список запрещенных методов и препаратов 2011» (ENG), источник - официальный сайт WADA // URL: <https://www.wada-ama.org/>
12. Сайт Всероссийской ассоциации летних олимпийских видов спорта // URL: valovs.ru
13. Информационный интернет-ресурс Olymps.ru // URL: olymps.ru
14. Официальный сайт Международного олимпийского комитета (МОК) // URL: olympic.org
15. Библиотека международной спортивной информации // URL: <http://bmsi.ru/>
16. Олимпийский комитет России // URL: <http://www.olympic.ru/>

6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий программы формируется Учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

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 спортивной подготовки, прохождение предварительного соревновательного отбора, наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях, соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Ежегодно утверждаемый календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий является приложением к данной программе.