Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
муниципального образования Динской район
«Детско-юношеская спортивная школа №1»
(МБУДО «ДЮСШ №1» МО Динской район)

Принята на заседании
педагогического совета
МБУДО «ДЮСШ №1»
МО Динской район
Протокол № 2
«22» 12 2020 год

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДО «ДЮСШ №1»
МО Динской район
_____ Ю.К.Чернышев
«30» 12 2020 год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА
«ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ»

(срок реализации 8 лет)

Уровень программы: базовый (6 лет) и углубленный (2 года)

Составители программы:

Белов Алексей Владимирович, Мастер спорта России, старший тренер-преподаватель по гребле на байдарках и каноэ МБУДО «ДЮСШ №1» МО Динской район
Назаренко Марина Алексеевна, заместитель директора по учебной работе МБУДО «ДЮСШ №1» МО Динской район

Рецензенты:

А. И. Быков – Заслуженный тренер России, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики плавания, парусного и гребного спорта КГУФКСТ.
А. И. Шершнев – Заслуженный тренер России, тренер по гребле на байдарках и каноэ «ЦСП» г. Краснодара.

станица Динская
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка 3
1.1. Направление, цели и задачи образовательной программы 3
1.2. Характеристика вида спорта 6
1.3. Минимальный возраст, количество детей для зачисления на обучение. Срок обучения. 7
1.4. Планируемые результаты освоения образовательной программы 8
2. Учебный план 12
3. Методическая часть 18
3.1. Методика реализации образовательной программы 18
3.2. Содержание работы по предметным областям 25
3.2.1. Теория и методика ФК и С 25
3.2.2. Общая и специальная физическая подготовка 29
3.2.3. Избранный вид спорта (техническая и тактическая подготовка) 34
3.2.4. Другие виды спорта и подвижные игры 41
3.2.5. Рекомендации по планированию восстановительных мероприятий 42
3.2.6. Медико-биологический контроль 43
3.2.7. Инструкторско-судейская практика 46
3.2.8. Развитие творческого мышления 47
3.2.9. Методические материалы 48
3.2.10. Соревновательная деятельность 61
3.2.11. Методы выявления и отбора одаренных детей 62
3.2.12. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы 66
4. Воспитательная и профориентационная работа 68
5. Система контроля и зачетные требования 76
5.1. Методические рекомендации по организации промежуточной и итоговой аттестации 77
5.2. Требования к результатам освоения Программы 83
6. Перечень информационного обеспечения 85

1. Пояснительная записка.

1.1. Направленность, цели и задачи образовательной программы

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физическо культуры и спорта по виду спорта «Гребля на байдарках и каноэ» (дале Программа) разработана на основании Федеральных государственных требовани к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительны предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам (приказ Министерства спорта Российско Федерации от 15 ноября 2018 года № 939), с учетом Федерального стандар спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ (ут Приказом Министерства спорта РФ от 5 февраля 2013 г. № 40) и учитыва основные положения и требования нормативных и правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее N 273-ФЗ).

2. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17 октября 2018 г. N 2245-р «Об утверждении Концепции подготовки спортивного резерва» российской Федерации до 2025 года».

5. Письмо от 10 сентября 2019 г. Министерства Просвещения Российской Федерации N 06-985 и Министерства спорта Российской Федерации № исх.-ПВ-10/9327 «О направлении методического письма» (Разъяснения к приказу Министерства спорта России N 939).

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. N 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» с последующими изменениями от 07 марта 2019 N 187 .

9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва».

10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской федерации.

11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации N 09-3242 от 18.11.2015 г. «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2015г. N 61 «Об утверждении СанПиН СП 2.1.2.3304-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к размещению, устройству и содержанию объектов спорта».

14. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. N 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" согласно приложению (Далее - N 134н). (*С 01 января 2021 года вносят изменения.)*.

Актуальность данной Программы – с каждым днём всё большее внимания уделяется пропаганде здорового образа жизни, а именно физической культуре и спорту. Сегодня родители, педагоги и специалисты по физической культуре и спорту стремятся заинтересовать детей тем или иным видом спорта.

Пропаганда спорта проводится с самого раннего возраста. Чтобы занятия спортом считались нормой жизни, необходимо, чтобы спорт стал частью жизни человека, а занятия спортом считались престижным и модным делом.

Спорт - это философия, которая не приемлет ни алкоголя, ни табака. Спорт – это режим, который позволяет распределить грамотно своё время. Спорт – это сила воли, стремление к победе, стремление быть лучше, поэтому занятия греблей на байдарках и каноэ являются эффективным средством воспитания, физического оздоровления и развития детей. Гребной спорт развивает в спортсмене силу, выносливость, волю к победе. Один из самых очевидных плюсов гребли - большая часть тренировки проходит на водоёмах, на свежем воздухе. Для достижения хороших результатов в гребле одной физической тренировки недостаточно: обязательна и серьезная психологическая подготовка.

Гребля тренирует скорость движений, силу и выносливость двигательного аппарата и развивает способность точно согласовывать его работу с дыханием. Поэтому занятия гребным спортом ведут не только к развитию мускулатуры, но и к улучшению работы органов дыхания, сердца и сосудов.

Программный материал обучения предусматривает возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, но которым не противопоказанны занятия гребным спортом.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы, преследует **цель**: создать условия для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности. гармоничного развития обучающихся, всестороннего совершенствования их двигательных способностей, укрепления здоровья, обеспечения творческого долголетия.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи:**

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению уровней спортивной подготовки;
- воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям греблей на байдарках и каноэ;
- повышать уровень спортивной подготовленности спортсменов, участвовать в соревнованиях различного уровня.

Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки обучающихся в соответствии с уровнями обучения.

Тренировочный процесс охватывает 2 уровня сложности: **базовый** (1,2,3,4, 5,6 годы обучения) и **углубленный** (1,2 год обучения).

Каждый уровень и годы обучения решают свои задачи:

Базовый уровень:

1-2 год обучения - выявление задатков и способностей детей, всесторонняя физическая подготовка, обучение начальным основам техники гребного спорта, развитие необходимых обучающемуся - спортсмену двигательных навыков: ловкости, гибкости, быстроты, силы, умения координировать движения, развитие творческих способностей ребёнка, сохранять равновесие, воспитание устойчивого интереса к занятиям греблей на байдарках и каноэ, воспитание спортивного характера, подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП;

3-6 год обучения - укрепление здоровья и дальнейшее всестороннее развитие физических качеств спортсменов, повышения уровня культуры движений, овладение техникой гребли, приобретение физической подготовленности и соревновательного опыта, подготовка и выполнение

нормативных требований по ОФП и СФП (контрольно - переводные нормативы); выполнение 3 юн. – 3 спортивного разрядов.

Углубленный уровень:

1-2 год обучения - всестороннее развитие, совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств, техники выполнения упражнений, повышения уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок, приобретение соревновательного опыта и судейских навыков, подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП и СФП (контрольно-переводные нормативы), выполнение III – I спортивного разряда.

1.2. Характеристика вида спорта

Гребля на байдарках и каноэ — гребной вид спорта, в котором используются лодки двух типов: байдарки и каноэ. Является олимпийским видом спорта с 1936. Кроме собственно гребли на байдарках и каноэ (или гребли на «гладкой воде») существует большое количество других дисциплин, использующих эти типы лодок.

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

Байдарки

Участие принимают мужчины и женщины.

Гребля на байдарках на «гладкой воде» (англ. *FlatwaterKayak*), олимпийские дисциплины:

Мужчины: К-1 200 м (байдарка-одиночка), К-1 1000 м (байдарка-одиночка), К-2 1000 м (байдарка-двойка), К-4 500 м (байдарка-четверка).

Женщины: К-1 200 м (байдарка-одиночка), К-1 500 м (байдарка-одиночка), К-2 500 м (байдарка-двойка), К-4 500 м (байдарка-четверка).

Каноэ

Гребля на каноэ на «гладкой воде» (англ. *FlatwaterCanoe*), олимпийские дисциплины:

Мужчины:С-1 1000 м (каноэ-одиночка, вес 14 кг, длина 520 см), С-2 1000 м (каноэ-двойка, вес 18 кг, длина 650 см).

Женщины:

С-1 200 м (каноэ-одиночка, вес 14 кг, длина 520 см), С-2 500 м (каноэ-одиночка, вес 14 кг, длина 520 см).

В программу кубков Мира и Европы, чемпионатов Мира и Европы могут входить и другие дисциплины гребли на байдарках и каноэ на гладкой воде. Проводится также ряд коммерческих и традиционных марафонских соревнований. Соревнования проходят по всему земному шару, но преимущественно в Европе: Испания, Германия, Венгрия, Хорватия, Польша.

1.3. Минимальный возраст, количество детей для зачисления на обучение. Срок обучения.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы **от 9 до 18 лет.**

Срок реализации программы **8 лет**.

Порядок зачисления обучающихся в группы базового и углубленного уровня или перевод на следующий уровень подготовки определяется непосредственно тренерским советом, по результатам вступительных или контрольно-переводных экзаменов.

На базовый уровень зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и удачно сдавших контрольные нормативы. Минимальный возраст для зачисления 9 лет.

На углубленный уровень зачисляются обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на базовом уровне не менее 1 года, при условии выполнения ими контрольно - переводных экзаменов по ОФП и СФП. Минимальный возраст для зачисления 15 лет.

Также нужно отметить, что при наличии обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам (спортивно-оздоровительные группы), могут со следующего года обучения перейти на базовый (с 9 лет) или углубленный уровни (с 15 лет), но при условии их физической и технической подготовленности и положительной сдаче квалификационных экзаменов.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей обучающихся и уровня сложности программы и не может превышать:

- на базовом уровне 1-2 годов обучения –2 часов;
- на базовом уровне 3-6 годов обучения и углубленном уровне – 3 часов;

Порядок формирования групп спортивной подготовки определяется согласно таблице 1:

Таблица 1

Длительность этапов подготовки базового и углубленного уровней сложности, минимальный возраст для зачисления на периоды обучения

~~Этапы~~ подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Минимальный возраст детей для зачисления в группы (лет)
Базовый уровень сложности	Первый год	10	15	9
	Второй год	10	15	10-
	Третий год	10	15	11
	Четвертый год	10	15	12
	Пятый год	5	15	13
	Шестой год	5	15	14
Углубленный уровень сложности	Первый год	5	15	15
	Второй год	5	15	16

Уровень программы – базовый- 6 лет, углубленный- 2 года.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Обучение ведется на русском языке.

Особенности организации образовательного процесса. Предусмотрена групповая очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. В дистанционной форме программа реализуется с помощью онлайн конференций в программах ZOOM. SKYPE.

Для учащихся, у которых расписание дистанционных занятий в школе совпадает с занятиями в спортивной секции, стримы и трансляции записываются через приложение Bendicam, что позволяет им в свободное время просмотреть видео-занятие, освоить материал самостоятельно, а интересующие вопросы задать тренеру-преподавателю.

В официальной группе спортивного объединения в социальной сети «Вконтакте» загружаются уже готовые видео-занятия, которые могут просмотреть обучающиеся в удобное для них время.

Виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий.

1.4. Планируемые результаты освоения образовательной программы

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий греблей на байдарках и каноэ, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить высококлассного спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях краевого, регионального и Всероссийского уровня.

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности;
- мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта;

- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

- знание этических вопросов спорта;

- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

- знание основ спортивного питания.

В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов обще подготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально - значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области "общая и специальная физическая подготовка" для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области "основы профессионального самоопределения" для углубленного уровня:

- формирование социально- значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области "гребля на байдарках и каноэ" для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- освоение соответствующих возрасту и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным видом спортом;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области "гребля на байдарках и каноэ" для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области "судейская подготовка" для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

В предметной области "развитие творческого мышления" для базового и углубленного уровней:

- развитие изобретательности и логического мышления;

- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области "акробатика" для базового и углубленного уровней:

- умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

В предметной области "национальный региональный компонент" для базового и углубленного уровней:

- знание особенностей развития гребли на байдарках и каноэ в крае, России, мире в целом.

В предметной области "специальные навыки" для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области "спортивное и специальное оборудование" для базового и углубленного уровней:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. Учебный план

Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки гребцов. Планирование - это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

Организация, для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне ещё до 2 –х лет.

Трудоемкость образовательной программы (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 46 рабочих недель в год (согласно Уставу).

Программа охватывает все стороны тренировочного процесса, предназначена в первую очередь для тренеров-преподавателей по гребле на байдарках и каноэ МБУДО «ДЮСШ №1» МО Динской район.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

Объемы тренировочных нагрузок на всех уровнях подготовки представлены в таблице 2.

Объемы тренировочных нагрузок

Таблица 2

№ п/п	Разделы обучения	Уровни подготовки			
		Базовый уровень сложности			**Углубленный уровень сложности**
		1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1-2 годы обучения
		БУ-1, БУ-2	**БУ-3, БУ-4**	**БУ-5, БУ-6**	**УУ-1, УУ-2**
1	Общее количество часов в год (46 недель)	276	368	460	552
2	Количество часов в неделю	6	8	10	12
3	Количество тренировок в неделю	3	3-4	4-5	4-5
4	Количество тренировок в год	138	138-184	184-230	184-230

План учебного процесса на всех уровнях подготовки представлен в таблице № 3.

Календарный учебный график на каждый год обучения показан в таблицах № 4-5.

Таблица 3

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА НА 46 НЕДЕЛЬ

№ п/п	Наименование предметных областей	Общий объем учебной нагрузки	Распределение по годам обучения							
			Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 го
Общий объем часов		***3312***	***276***	***276***	***368***	***368***	***460***	***460***	***552***	***552***
1.	**Обязательные предметные области**	**2276**	**195**	**195**	**259**	**259**	**322**	**322**	**362**	**362**
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	330	27	27	37	37	46	46	55	55
1.2.	Общая физическая подготовка	648	82	82	108	108	134	134	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	164	-	-	-	-	-	-	82	82
1.4.	Вид спорта	988	82	82	110	110	138	138	164	164
1.5.	Основы профессионального самоопределения	110	-	-	-	-	-	-	55	55
2.	Аттестация	36	4	4	4	4	4	4	6	6
2.1.	Промежуточная аттестация	26	4	4	4	4	4		6	
2.2.	Итоговая аттестация	10	-	-	-	-	-	4	-	6
3.	**Вариативные предметные области**	**1036**	**81**	**81**	**109**	**109**	**138**	**138**	**190**	**190**
3.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	330	27	27	37	37	46	46	55	55
3.2.	Развитие творческого мышления	164	14	14	18	18	23	23	27	27
3.3.	Судейская практика	110							55	55
3.4.	Специальные навыки	310	20	20	36	36	46	46	55	55
3.5.	Спортивное специальное оборудование	122	20	20	18	18	23	23	-	-
4.	**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**	**330**	**27**	**27**	**37**	**37**	**46**	**46**	**55**	**55**
5.	**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**	**2982**	**249**	**249**	**331**	**331**	**276**	**276**	**497**	**497**
6.	Самостоятельная работа		Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера-преподавателя							

Календарный учебный график 2019-2020 учебного года Базовый уровень

| Календарный учебный график | | |

Календарный учебный график 2019-2020 учебного года. Углубленный уровень

| Календарный учебный график | | |

Расписание учебных занятий

Расписание учебных занятий составляется на учебный год – с 01 сентября по 31 августа. Расписание, изменения в расписание утверждаются директором.

В расписании указываются: вид спорта, ФИО педагогического работника, группа, объем нагрузки, дни недели, время проведения (начало-окончание), место проведения занятия (таблица 6).

Таблица 6

Расписание учебно-тренировочных занятий
на 20___-20___ учебный год

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ДЮСШ №1»
МО Динской район

_____

(указывается дата)

Ф.И.О. тренера-преподавателя	Уровень спортивной подготовки, год обучения	Режим работы в неделю	Место проведения занятий	Дни недели Время проведения (начало/окончание)

Зам. директора по УР _____ _____

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся допускается на всех уровнях подготовки. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы). Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в

общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

3. Методическая часть

3.1. Методика реализации образовательной программы

Метод – это способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода применения.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: *практические, словесные, наглядные.*

При использовании методов упражнений деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

Метод целостного упражнения применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

Иную основу имеет *метод избирательных воздействий.* Характерная черта этого метода – преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения и т.д.)

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование технических элементов гребли, ее тактики и технико-тактических действий.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кросс, плавание, передачи мяча и т.д.).

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха.

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

Круговая тренировка — это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.).

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Словесные методы.

С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

Методы обеспечения наглядности.

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: *методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.*

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

В учебных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией спортсменов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера-преподавателя и другими факторами.

Учебные занятия по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться, как тематические, так и комплексные. Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две - три задачи. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

Подготовка в гребле на байдарках и каноэ от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке гребцов высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от оптимального уровня исходных данных: отобранных в группы молодых гребцов, уровня профессиональной подготовленности тренеров-преподавателей, наличия материально-технической базы и от высокого качества организации всего тренировочного процесса.

При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировочного процесса, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных воздействий.

Программа содержит разделы, в которых освещены задачи и материалы по видам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, психологической), средства и формы подготовки, восстановительные мероприятия.

Базовый уровень подготовки

Задачи базового уровня подготовки 1-3 года обучения:

1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям греблей на байдарках и каноэ.

2. Формирование устойчивого интереса и мотивации к систематическим тренировочным занятиям греблей на байдарках и каноэ.

3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4. Воспитание специальных способностей: аэробной выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, силы, координации.

5. Обучение основам техники различных видов гребли.

6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами вида спорта.

Основные направления тренировки. На базовом уровне 1-3 года подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер. В основу планирования годичного тренировочного цикла положено одно цикловое планирование. Основные цели подготовки: содействие гармоничному физическому развитию, повышение уровня двигательной активности, создание

базы общей физической подготовки для эффективного обучения на открытой воде, укрепление здоровья.

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

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

Задачи базового уровня подготовки 5-6 года обучения:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, силы, 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.

Углубленный уровень 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 одно цикловое планирование годичного цикла.

Подготовительный период. Сроки периода – ноябрь - апрель. Период включает в себя два относительно самостоятельных этапа подготовки: *обще - подготовительный* и *специально-подготовительный*.

Обще - подготовительный этап. Сроки – ноябрь - 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 обще - подготовительном 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: май-август.

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 – сентябрь-октябрь.

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.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов.

Процесс подготовки гребцов можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующуюся систему. Одной из функций подобных организованных систем различной природы (биологических, социальных, технических) является управление, суть которого состоит в обеспечении сохранения структуры системы либо в переводе системы из одного состояния в другое. В самом общем виде схема управления подготовкой гребцов включает в себя три блока:

- систему педагогических воздействий, т.е. программу подготовки (перспективные, годичные и оперативные планы),
- систему контроля за реализацией программ подготовки,
- систему коррекции тренировочных программ в случае рассогласования плановых показателей тренировочных нагрузок и состояния спортсменов с реальными показателями, выявленными в процессе контроля.

Прежде чем приступить к собственно воздействию на обучающегося, тренеру необходимо:

- определить исходное состояние занимающегося (уровень физической, технической, психической подготовленности);
- наметить (спрогнозировать) конкретные параметры того состояния, при котором ученик будет способен показать необходимый результат (в соревнованиях или при выполнении контрольных нормативов);
- на основе сопоставления характеристик исходного и модельного состояния разработать программу педагогических воздействий на различные этапы занятий.

Получая в процессе взаимодействия с учеником информацию на основе данных педагогического контроля о его промежуточных состояниях, особенностях поведения спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности, сбивающих факторах, негативно влияющих на эффективность протекания тренировочного процесса, тренер, и частично сам спортсмен, имеют возможность вносить коррекцию в систему педагогических воздействий (тренировочную программу).

В соответствии с вышеприведенной схемой планирование и контроль в процессе подготовки гребцов должны включать в себя:
- анализ и оценку особенностей определенного контингента занимающихся;
- прогнозирование различных количественных показателей модели потребного состояния занимающихся;
- разработку системы педагогических воздействий от отдельных уроков до больших циклов занятий с учетом основных закономерностей теории спортивной тренировки;
- систему методов педагогического контроля.

Объективной основой планирования являются закономерности теории спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:
1. Планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели учебно-воспитательной и спортивной работы.
2. Планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет.
3. Многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки гребцов, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов.
4. Планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания.
5. Планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения состоянию занимающихся, а также материально-техническим, климатическим и другим условиям. При этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается.
6. В процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики гребли на байдарках и каноэ. и опираться на передовой опыт практики.
7. Документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности, не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров, так и для самих занимающихся.

В практике работы с гребцами выделяют: перспективное (многолетнее), годовое, оперативное (на период, этап, месяц), текущее планирование (на недельный цикл, занятие).

Перспективное планирование предусматривает определение цели, направленности, основных задач и содержания системы подготовки гребцов на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий.

К основным исходным и директивным документам перспективного планирования, на основе которых разрабатываются все последующие

документы текущего и оперативного планирования, относятся учебный план, учебная программа и многолетний перспективный план подготовки спортсменов на 4-8 лет (групповой и индивидуальный), разрабатываемый в соответствии с моделью построения многолетней тренировки гребцов.

Годовое планирование подготовки осуществляется в виде схемы-графика, в котором отражены все виды подготовки и обеспечения с учетом основных спортивных мероприятий.

Оперативное планирование. На период, этап или месяц тренировки рекомендуется составлять графический рабочий план или логическую схему.

Текущее планирование. На основании рабочего плана составляется план недельного тренировочного цикла. Недельный тренировочный план представляет собой набор моделей нескольких тренировочных занятий (уроков). Логическая схема недельного тренировочного цикла должна отражать основную направленность цикла в целом и направленность отдельных тренировочных занятий.

Планирование занятия (урока). Для каждого тренировочного занятия составляется его модель, т.е. ведется планирование с заранее направленным результатом воздействия на организм спортсмена.

Планирование учебного материала в годичных циклах осуществляется с учетом периодизации тренировочного процесса, в которой учитываются основные закономерности развития спортивной формы. Исключение составляет планирование тренировочного процесса для юных спортсменов 1-го года обучения в группах начальной подготовки, где оно подчинено задачам обучения и всестороннего физического развития, ознакомлению с основными средствами подготовки гребца.

В связи с этим 1 год обучения можно разделить на три этапа:

- этап отбора и комплектования учебных групп (2 мес.),
- этап ознакомления с основными средствами подготовки гребца (7 мес.),
- этап подготовки и выполнения программных требований и контрольных нормативов по ОФП и СП (3 мес.) - подготовка на этом этапе предусматривает выезд в спортивный лагерь и индивидуальную самостоятельную подготовку по заданию тренера в период летних каникул.

Для последующих групп планирование связано с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях и предусматривает разделение годичных циклов на три периода: подготовительный (6 мес.), соревновательный (4 мес.), переходный (2 мес.).

3.2. Содержание работы по предметным областям

3.2.1. Теория и методика физической культуры и спорта

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

Основная направленность теоретической подготовки на **базовом уровне подготовки 1 – 4 года обучения** - создание представлений о гребле как виде спорта.

Тема 1. Состояние и развитие физической культуры и спорта в России. История гребли в России. Состояние и развитие гребли в Краснодарском крае.

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

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

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

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

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

Тема 7.Техника гребли и ее совершенствование. Терминология в гребном спорте. Основные понятия о технике. Требования к выполнению основного и исходного положения, схемы гребка, вынос лодки и посадки в нее, сохранение равновесия, управления лодкой. Систематизация и классификация основных

средств тренировки спортсменов на байдарках и каноэ 1-го и 2-го годов обучения.

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

Основная направленность теоретической подготовки на **базовом уровне 5, 6 года обучения и углубленном уровне** - создание представлений о системе подготовки гребца и эффективной техники гребли.

Тема 1. Состояние и развитие физической культуры и спорта в России. Руководство гребным спортом в РФ. Система проведения соревнований в РФ. География гребного спорта в РФ. Международные федерации гребли на байдарках и каноэ (ИФК).

Тема 2. Советские и российские спортсмены в годы Великой Отечественной войны, на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Выход советских спортсменов на международную арену. Олимпийские игры, выдающиеся гребцы, принесшие славу отечественному спорту.

Тема 3. Правила безопасности проведения занятий по гребле, оказание первой помощи при несчастных случаях на воде. Особенности навигационной обстановки в месте расположения базы и проведения тренировок. Правила безопасности при проведении занятий на воде в осенне - зимний период. Изучение инструкции по оказанию первой помощи, приемы искусственного дыхания.

Тема 4. Спортивный инвентарь, оборудование гребных баз. Требования к строительству баз гребного спорта. Правила рационального использования и эксплуатации спортивных баз, оборудования, инвентаря и их ремонт. Подготовка спортивного инвентаря к соревнованиям. Гребной тренажер, его использование для обучения технике и физической подготовки (развитие специальной силы, силовой и скоростной выносливости).

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

Тема 6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физических упражнений. Краткие сведения о строениях и функциях организма человека. Возрастные особенности детей и подростков. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.

Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола, уровня физической подготовленности спортсмена. Рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий.

Тема 7. Спортивный режим, гигиена, закаливание. Гигиена и ее задачи. Личная гигиена. Гигиенические требования к инвентарю и местам занятий, условия проведения занятий. Понятие об инфекционных заболеваниях и их распространение. Вред курения и употребления алкоголя и наркотиков. Закаливание. Режим и питание: общий режим для спортсменов, его содержание и значение. Гигиена питания. Качественный состав пищи. Калорийность питания и усвояемость пищи. Режим питания, значение режима питания и питьевого режима для спортсменов. Питание в период соревнования. Регулирование веса спортсмена.

Тема 8. Техника гребли и ее совершенствование. Основные данные в технике гребли. Использование массы тела для продвижения лодки. Зависимость техники и тактики от общей и специальной физической и волевой подготовки спортсмена. Силы, влияющие на продвижение лодки и их характеристика. Закономерности движения лодки, факторы влияющие на равномерность хода лодки. Характеристика фаз гребка (техника выполнения, ошибки, пути и методы их устранения). Распределение и величина усилий в цикле гребка. Особенности техники в соревнованиях (старт, финиш и т.д.) и в командных лодках. Разбор и анализ техники сильнейших гребцов мира. Техника гребли на волне лидирующей лодки. Темп гребли и дыхание.

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

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

Тема 11. Психологическая подготовка. Основные методы развития волевых качеств. Знания, умения, навыки и их проявление. Влияние тренировки в различных (усложненных) условиях на воспитание волевых качеств. Роль соревновательного метода в развитии волевых качеств. Воспитание волевых качеств спортсмена в тесной связи с его технической и тактической подготовкой.

Тема 12. Контроль и самоконтроль тренировочного процесса. Наблюдение за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием, спирометрией. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Показания и противопоказания к занятиям

греблей на байдарках и каноэ. Понятие о спортивной форме, меры предупреждения перетренированности. Самоконтроль спортсмена и его значение. Правила самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, дыхание, артериальное давление, спирометрия, динамометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, отношение к занятиям, общее состояние. Ведение дневника самоконтроля.

Тема 13. Тактическая подготовка.

Тема 14. Психологическая подготовка.

Тема 15. Контроль и самоконтроль тренировочного процесса.

Тема 16. Основные средства восстановления работоспособности.

Тема 17.Ведение дневника тренировок, отчеты о тренировках.

3.2.2. Общая и специальная физическая подготовка

Физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств и функциональных возможностей, создающих благоприятные условия обеспечения жизнедеятельности человека.

Общая физическая подготовка направлена на развитие всех основных физических качеств, повышение работоспособности и создание на этой основе базиса для специальной физической подготовленности к конкретным видам спортивной деятельности.

Задачи общей физической подготовки:

– повышение уровня здоровья, физической работоспособности, функциональных и адаптационных возможностей организма;

– содействие гармоничному физическому развитию;

– формирование широкого круга двигательных умений и навыков прикладного характера;

– создание основы (базы) для специальной физической подготовки.

Содержание общей физической подготовки

Средства основной гимнастики

Строевые упражнения:

– построение в круг, парами, колонну и шеренгу с учетом роста;

– строевая стойка, строевые приемы «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»;

– повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком;

– размыкание и смыкание в строю на вытянутые руки;

– расчет по порядку, на первый – второй (третий);

– передвижение в колонне по одному, диагонали, противоходом, змейкой, шеренгой с одной стороны площадки на другую;

– перестроение звеньями по распоряжению, в колонну по два (три) поворотом в движении, из одной шеренги в две.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

– для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны; сгибание и разгибание, круговые движения в лучезапястных,

локтевых, плечевых суставах; маховые и рывковые движения рук; сгибание – разгибание рук стоя в упоре на коленях, в упоре лежа, в упоре лежа сзади;
– для туловища: наклоны, повороты, круговые движения головы, туловища; поднимание и опускание туловища из положений лежа (на спине, на животе); сгибание и разгибание туловища в упоре лежа, в упоре стоя на коленях; повторные пружинящие наклоны, повороты туловища; смешанные упоры;
– для ног и тазового пояса: поднимание и опускание, сгибание и разгибание, махи ногами из различных исходных положений; полуприседы, приседы; выпады; сгибания – разгибания, круговые движения стоп из различных исходных положений; повторные пружинящие махи ногами; пружинящие движения в выпаде, приседе;

Прикладные упражнения:

– ходьба: в колонне со сменой ведущего, темпа, направления; в колонне с перестроением парами; в разных направлениях; на носках; на пятках; перекатным шагом (с пятки на носок); с разным положением рук, со сменой положения рук; на наружной стороне стопы; мелким и широким шагом; скрестным шагом; в полуприседе; в приседе; выпадами; спиной вперед; с преодолением препятствий; в разных построениях; в чередовании с другими движениями; с закрытыми глазами 4 – 5 м; комбинации видов ходьбы; продолжительная ходьба (терренкур, пешие походы);
– бег: в колонне по одному и парами; с ловлей и увертыванием; с ускорением и замедлением темпа; со сменой ведущего; на носках; широким и мелким шагом; по узкой дорожке между линиями; челночный бег; с выполнением заданий; в сочетании с другими движениями; сгибая ноги вперед; сгибая ноги назад; поднимая вперед прямые ноги; с преодолением препятствий; с заданиями на равновесие; в сочетании с другими движениями (ведением мяча); прыжками; широким шагом через препятствия высотой 10 – 15 см; в быстром темпе на дистанциях 10, 20, 30 м; в среднем и медленном темпе; фартлек; кроссовый бег;
– прыжки: на месте; с продвижением вперед; ноги врозь – вместе, одна вперед – другая назад; с ноги на ногу; в длину с места; из круга в круг; боком с продвижением на 3 – 5 м; вперед – назад; на одной ноге на месте и с продвижением; смещая ноги вправо – влево; из приседа; на гимнастической скамейке на месте и с продвижением; с продвижением вперед с зажатым между ног предметом; через линию на одной ноге вперед – назад, вправо – влево; с поворотом на 180 – 360°;
– метания: толкание ядра, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из различных исходных положений.

Упражнения на развитие координационных способностей:

– общеразвивающие упражнения, состоящие из четырех – восьми частей, в том числе комбинированные, последовательные, поочередные, разноименные; в парах, тройках, кругу, колонне или шеренге, взявшись за руки, положив руки на пояс или плечи друг другу;
– упражнения из необычных исходных положений (прыжок в длину с места спиной вперед и др.);

– челночный бег: 3 ´х 10 м, 4 ´х 9 м, 5 ´х 6 м;
– упражнения на быстроту реагирования;
– подвижные игры с быстрой сменой игровой ситуации, спортивные игры, комбинированные эстафеты;
– упражнения на развитие способности к равновесию: на уменьшенной или повышенной опоре, с быстрой сменой позы, с ограничением зрительного анализатора, с раздражением вестибулярного анализатора;
– элементы акробатики (кувырки, перекаты и др.);
– комбинированные упражнения в преодолении препятствий.

Упражнения на развитие скоростных способностей:

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

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:

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

Упражнения на развитие силовых способностей

– общеразвивающие упражнения с отягощением весом собственного тела (для мышц шеи, плечевого и тазового пояса, нижних конечностей, спины, брюшного пресса), отягощениями (гантелями, утяжелителями), сопротивлением партнера (в парах, тройках) и снарядов (резина, эспандер), динамического и статического характера;
– упражнения в перешагивании, ползании, лазании, преодолении препятствий;
– комплексы круговой тренировки;
– рывок штанги;
– жим штанги;
– взятие на грудь штанги;
– приседание со штангой;
– подтягивание в висе на перекладине;
– сгибание – разгибание рук в упоре лежа;
– упражнения на тренажерах.

При использовании силовых упражнений с отягощениями и на тренажерах должен соблюдаться принцип «динамического соответствия», т. е. амплитуда, направление движения и характер изменения усилия максимально приближаются к специализированному упражнению – гребле, в силовых упражнениях воспроизводятся технические элементы гребка с акцентированной мобилизацией мышечных групп.

Упражнения на развитие выносливости:

– подвижные и спортивные игры;
– комплексы круговой тренировки.
– серия беговых упражнений, например, обычный 30 с., – спиной вперед 30 с., – сгибая ноги вперед 15 с., – сгибая ноги назад 15 с., – «змейкой» 30 с., – скрестный правым боком 15 с., – скрестный левым боком 15 с, 3-5 серий;
– бег в медленном и среднем темпе, кроссовый бег;
– упражнения дыхательной гимнастики;
– продолжительная ходьба (терренкур, пешие походы).

Упражнения на развитие гибкости:

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

Корректировка развития различных групп мышц, развитие ведущих в гребле физических качеств – силы и выносливости, расширение диапазона двигательных навыков до уровня, обеспечивающего совершенствование технического мастерства и стойкость к сбивающим факторам, достигаются только при оптимальном на каждом уровне соотношении средств общей и специальной подготовки, умелом переносе и трансформации технических навыков и физических качеств в гребле.

Специальная физическая подготовка направлена на преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешного технического совершенствования в гребле на байдарках и каноэ.

Задачи специальной физической подготовки:

– повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности на основе развития специальных физических и психомоторных качеств;
– обеспечение прочной базы для успешного решения задач технической подготовки.

К средствам специальной физической подготовки относят:

– специально подготовительные упражнения, имеющие сходство с соревновательными упражнениями по структуре движения, ритмическим, временным и другим характеристикам;
– соревновательные упражнения, представляющие собой целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), максимально приближенные по структуре и режимам работы функциональных систем к соревновательной деятельности.

Специальная физическая подготовка

Для развития специальных мышечных групп гребца применяются следующие упражнения:

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

– тяга гири из наклона с выпрямлением туловища;

– разгибание туловища, поднимая гриф штанги хватом у конца рукоятки весом 35 кг (для каноистов);

– имитация гребли на байдарке с блином от штанги в руках (для байдарочников);

– из положения лежа на спине ноги вперед, врозь, руки в стороны – опускание прямых ног в стороны;

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

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

– из положения сидя спиной к тренажеру под углом 20-30°, рукоятка в согнутой руке у плеча – тяга вперед за счет разворота туловища не разгибая руки;

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

– тяга штанги;

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

– из положения виса на перекладине широким хватом подтягивание до касания шеей перекладины; из положения стоя в наклоне слегка согнув ноги, упираясь одной ногой в колено;

– тяга второй рукой гири вдоль бедра до тазобедренного сустава (вниз опускать на вытянутую руку);

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

– из положения сидя лицом к тренажеру, с упором ног, наклон вперед – тяга двумя согнутыми в локтях руками, разгибая туловище (не опуская груз на опору).

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

– подъем переворотом на перекладине;

– в висе на гимнастической стенке подъем ног до касания рук;

– сгибание туловища в висе на доске с уклоном 40°;

– удержание угла в висе на перекладине;

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

– жим штанги лежа;

– сгибание – разгибание рук в упоре лежа;

– из положения лежа на скамье руки с грузом разведены в стороны и согнуты в локтях – сведение рук;

– из положения стоя с отягощением в одной руке – подъем груза в сторону противоположного плеча;

– из положения лежа на скамье на спине, руки удерживают гирю за головой ниже уровня скамьи – тяга гири по дуге до груди, не выпрямляя руки в локтях (спину не отрывать от скамьи).

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

3.2.3. Избранный вид спорта (техническая, тактическая подготовка)

Техническая подготовка – педагогический процесс, направленный на формирование у обучающихся двигательного навыка, позволяющего наиболее полно реализовать в соревновательной деятельности функциональные возможности их организма.

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

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

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

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

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

а) увеличением амплитуды скручивания туловища;

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

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

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

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

а) «хлестообразным» выведением вперед массы тела в безопорном периоде за счет опережающего выведения таза в конце гребка и одновременного ускоренного движения верхних звеньев тела с опережающей траекторией движения рук для следующего гребка;

б) 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:

а) удержанием весла по возможности более длительное время в положении близком к перпендикулярному по отношению к поверхности воды за счет замедленного выведения вперед верхней руки;

б) смещением амплитуды рабочих усилий максимально вперед и прекращением тяговых усилий при достижении кисти рабочей руки середины бедра;

в) уменьшением напряжения неработающих мышц во время выполнения гребка;

г) уменьшением поперечных составляющих приложенных усилий;

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

е) оптимальными усилиями и взаимодействием с лодкой в местах контакта с ней.

В результате работы над этими элементами должна быть сформирована структура движений, отвечающая эталонным требованиям по основным параметрам. Эталонная модель техники характеризуется набором ряда внешних признаков и комплексом специальных ощущений и представлений гребца.

Некоторые модели техники гребли на байдарках

Опорный период включает фазы: захват, подтягивание, отталкивание, извлечение.

Безопорный период включает фазы: выход из гребка, подготовка к гребку.

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

Захват. Фаза начинается в момент касания лопастью воды. Основная задача фазы - обеспечить увеличение скорости лодки за счет активного вгребания лопасти весла вперед - вниз. Туловище разворачивается с максимальной скоростью за счет использования инерции, приобретенной в

безопорном периоде, и сокращения косых мышц живота со стороны нерабочего борта. Разворот выполняется преимущественным выведением вперед плеча толчковой руки при минимальном движении назад частей тела со стороны рабочего борта. Толчковая рука выполняет основное рабочее движение за счет давления плечевого пояса, практически не разгибаясь в плечевом суставе. Ее кисть продолжает двигаться по горизонтали. Тянущая рука обеспечивает жесткость передачи усилия между веслом и туловищем, дополняет рабочее усилие, не разгибаясь в локтевом суставе. Нога со стороны рабочего борта начинает активно продвигать лодку, выпрямляясь и разворачивая таз. Лопасть весла в результате этих движений должна двигаться по отношению к поверхности воды вперед - вниз, выполняя «наплыв» за счет подъемной силы, возникающей при ее движении по вертикальной оси. Основной субъективный момент в движении - на сохранении усилий толчковой руки вдоль стержня весла за счет выведения вперед всей стороны туловища через таз, проталкивая лодку, не теряя инерции массы туловища вперед.

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

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

Извлечение. Фаза начинается в момент завершения использования опоры весла для выведения вперед массы системы «гребец - лодка» с инерционным прокатом от весла. Все мышцы прекращают усилие, движение туловища и рук продолжается по инерции. Весло извлекается из воды движением тянущей руки

вверх в сторону, с акцентом внимания на движение центра тяжести предплечья, (а не кисти) толкающей руки вперед. Основной субъективный акцент движения направлен на выполнение извлечения весла движением вперед.

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

Некоторые эталонные модели техники гребли на каноэ

Опорный период занимает фазы: захват, подтягивание, отталкивание, извлечение.

Безопорный период занимает фазы: выход из гребка, хлест.

Выход из гребка. Фаза начинается в момент отрыва лопасти от воды. Основная задача фазы – обеспечение ускоренного движения вперед массы тела, обгоняющего движение лодки, не вызывая ее торможения. Туловище начинает ускоренно разворачиваться в сторону рабочего борта. Движение туловища происходит на фоне движения вперед бедра и таза за счет использования инерции, приобретенной во время окончания гребка. В результате не должно возникать опорного давления в лодку назад. Руки выводятся вперед также за счет инерции движения туловища. Тянущая рука – движением вперед-вверх по дуге через сторону. Верхняя рука – вверх. Движение рук должно обеспечивать возрастание скорости звеньев от туловища к кисти и лопасти. Лодка продвигается вперед давлением опорной ноги через подушку. При правильном использовании инерции массы тела торможение лодки должно уменьшаться.

Хлест. Фаза начинается в момент выведения рук по отношению к туловищу в крайнее верхнее положение по отношению к лодке. Основная задача – обеспечить нарастание скорости лодки за счет использования инерции движения вперед массы тела. Туловище начинает ускоренно двигаться вперед – вниз на следующий гребок, полностью разворачиваясь плечевым поясом в сторону нерабочего борта. При этом угол в тазобедренном суставе между туловищем и бедром опорной ноги практически не уменьшается. То есть движение туловища происходит преимущественно разгибанием в коленном суставе опорной ноги и смещением центра тяжести к стопе направляющей ноги. Однако вес тела на нее не переносится. Тянущая и толчковая руки полностью выпрямляются и вытягиваются вперед, сохраняя жесткость в плечевом поясе. Движение рук вниз должно выполняться вместе с туловищем, не обгоняя его и не отставая. Большее накрытие воды лопастью обеспечивается за счет большего разворота плечевого пояса. Инерция движения массы тела

начинает передаваться на лодку через направляющую ногу, которая как бы тормозит движение массы вперед. При этом вес тела на нее не переносится. Субъективно гребок начинается уже в этой фазе. Характер движения напоминает хлест кнута, окончанием которого является лопасть, достигающая к концу гребка максимальной скорости. Акцент движения хлеста должен быть направлен к воде.

Захват. Фаза начинается в момент касания лопастью воды. Основная задача фазы: обеспечение нарастания скорости лодки за счет активного вгребания весла вперед – вниз. Туловище выполняет основное рабочее движение за счет давления вниз на весло, одновременного подтягивания вперед бедра и разворота плечевого пояса. В результате с момента начала фазы начинается подъем поясничного отдела, хотя плечи могут продолжать двигаться вниз. Сила давления туловища вниз передается на весло через толчковую руку. Сила продольного усилия туловища передается на весло через тянущую руку. Кисть толчковой руки практически не смещается вперед, выполняя функцию уключины. Лодка продвигается давлением направляющей ноги, которое в этой фазе достигает максимума. Основной субъективный акцент движения направлен на подтягивание бедра вперед к опоре с момента касания лопастью воды и полноценное использование инерционных сил хлеста и веса тела для наращивания усилий. Рабочие усилия в этой фазе достигают максимума.

Подтягивание. Фаза начинается в момент полного погружения лопасти в воду. Основная задача фазы: увеличение скорости лодки. Туловище выполняет основное рабочее усилие за счет разворота, подъема и сгибания в поясничном отделе. Толчковая рука удерживает опору весла, следуя за гребком. В результате ее движения ось вращения рукоятки весла относительно лодки проходит выше кисти. Тянущая рука не сгибаясь передает на весло рабочее движение туловища. Лодка продвигается вперед давлением направляющей ноги и колена. Подъем, сгибание и разворот туловища должны выполнятся одновременно, не вызывая западаний в ускорении лодки. Давление вперед направляющей ноги должно быть не ниже давления весла вниз. В этой фазе полностью реализуется энергия хлеста, скорость лодки достигает максимума.

Отталкивание. Фаза начинается после прохождения веслом перпендикулярного положения по отношению к воде. Основная задача фазы - сообщение максимального ускорения общему центру тяжести гребца. Туловище полностью поднимается и разворачивается в сторону рабочего борта. Плечи немного не доходят до условной вертикали, проходящей через таз. Тянущая рука дополняет рабочее усилие, допускается некоторое ее сгибание. Толкающая рука также активно участвует в поддержании рабочего усилия на весле, кисть ее не опускается ниже рабочего плеча. Основное рабочее усилие направлено на отталкивание вперед таза и бедра опорной ноги. Скорость лодки при этом начинает снижаться. Ее продвижение осуществляется за счет давления вперед опорной ноги через подушку, величина которого составляет

около 40-50% максимума продвигающего давления направляющей ноги в предыдущей фазе. В этой фазе выполняется отруливание.

Извлечение. Фаза начинается в момент доведения кисти рабочей руки до середины бедра. Основная задача – начало движения всех звеньев тела вперед. Все мышцы прекращают тянущее усилие. Весло извлекается из воды движением тянущей руки по дуге через сторону вперед – вверх и толчковой руки вперед – в сторону внешнего борта. Перемещение вперед ОЦМ осуществляется преимущественно за счет акцентированного движения вперед таза и раскручивания туловища на следующий гребок. На основе этого движения в следующих фазах должны будут выполняться движение рук и наклон туловища вперед таким образом, чтобы не вызвать давления на лодку назад и уменьшения наката.

Содержание технической подготовки

Гребля с различными двигательными заданиями и вспомогательные упражнения – наиболее универсальные средства технической подготовки.

Ни одно тренировочное занятие, связанное в основном с развитием двигательных качеств, не должно проходить без конкретного двигательного задания.

При подборе заданий необходимо учитывать следующее:

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

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

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

г) предлагаемые задания должны учитывать связь элементов движения между собой и последовательность исправления ошибки;

д) задания после определения их содержания и формулировки должны выполняться без существенных изменений до решения задач обучения.

Гребля в различных режимах интенсивности и степени утомляемости является средством технического совершенствования в связи с неизбежными перестройками структуры движений в этих режимах. При целенаправленном использовании этого средства необходимо выделять зоны оптимального темпа (совпадает с 2-4-й энергетической зоной), критического (5-я зона) и «прогулочного» (1-я зона). Зона оптимального темпа характеризуется индивидуально оптимальным соотношением и взаимосвязью элементов движений. У квалифицированных гребцов она может доходить до

соревновательной скорости. Критическая зона отмечается при дальнейшем повышении темпа и характеризуется скоростным барьером, снижением амплитудных характеристик и качества движений. Прогулочная зона характеризуется нарушением оптимального соотношения временных характеристик гребного цикла, специальных ощущений, отсутствием использования инерционных сил, иногда работы рук.

Совершенствование элементов гребного цикла необходимо обязательно заканчивать в утомленном состоянии. Часто в состоянии утомления эффективна и работа над исправлением технических ошибок. Гребля с изменением сопротивления внешней среды осуществляется за счет использования гидротормозов различного типа и облегчающего лидирования (буксировки). При использовании гидротормозов необходимо учитывать следующее.

1 Принципиально отличаются внешние гидротормозы, крепящиеся к корпусу или плывущие за лодкой на привязи, грузы в лодке. При использовании внешних гидротормозов ухудшается выкат лодки (чаще вообще отсутствует активный выкат) и динамический акцент гребка смещается ближе к захвату. При использовании груза в лодке активный выкат сохраняется и усиливается в связи с увеличением общей массы.

2 При использовании гидротормоза на коротких отрезках взрывного характера до 50 м увеличивается максимальное усилие на весле при сохранении длительности гребного цикла. На длинных отрезках свыше 300 м величина усилия не превышает соревновательного, но увеличивается длительность гребка, что облегчает решение ряда технических задач при значительной силовой нагрузке, на отрезках 150-300 м может быть достигнут и тот и другой эффект в зависимости от двигательного задания.

3 Гидротормоз до 20-25 см и груз до 10 кг при работе взрывного характера способствуют увеличению усилия весла на 20-25% при сохранении координации движений. Увеличение площади гидротормоза свыше 30 см и веса груза до 15 кг приводит к снижению величины усилий и существенному нарушению координации движений. Использование таких грузов нецелесообразно.

Использование облегчающего лидирования преимущественно воздействует на:

– улучшение характеристик выполнения захвата воды;

– улучшение работы туловища;

– увеличение использования инерционных сил.

Гребля в командных лодках связана с более высоким темпом гребли на 10-15% при уменьшении усилия на весле на 5-10% и может быть использована для расширения скоростных возможностей.

Гребля в различных погодных условиях и водоемах необходима для расширения диапазона вариативности двигательного навыка гребца.

Гребные тренажеры различных конструкций используются:

а) для целенаправленного силового воздействия на движения в различных фазах гребного цикла (блочный, фрикционный или изокинетические тренажеры);

б) для увеличения тренирующегося усилия в гребке свыше 20%, что невозможно обеспечить при гребле в лодке (тренажеры типа «Лидер Е» конструкции Г. М. Ефремова).

3.2.4. Другие виды спорта и подвижные игры

Плавание. Умение каждого гребца плавать необходимо для обеспечения личной безопасности и оказания помощи пострадавшим на воде. Каждый гребец должен освоить способы плавания брассом, на спине, кролем и на боку, выполнять контрольные нормативы, знать и уметь применять правила оказания помощи пострадавшим на воде.

Занятия по плаванию проводятся с целью развития выносливости, расширения диапазона двигательных навыков и восстановления после других видов нагрузки.

Подготовительные упражнения на суше. Задержка дыхания. Движения рук при плавании кролем на груди, на спине. Согласование движений рук и ног, дыхание при плавании кролем. Упражнения для освоения с водной средой. Ходьба по дну бассейна. Погружение в воду. Всплывание и лежание на воде: «поплавок», «медуза». Скольжение на груди, на спине («стрела» на груди и на спине), с различным положением рук, с движением ног. Выход в воду. Различные игры в воде.

Кроль на груди: общее представление о технике плавания, плавательные движения, вдох и выдох при плавании кролем; отработка техники, старта с тумбочки, поворотов.

Кроль на спине: общее представление о технике плавания, плавательные движения; отработка техники плавания, старта из воды, техники поворотов.

Брасс: общее представление о технике плавания, плавательные движения, вдох и выдох при плавании брассом; отработка техники плавания, поворотов.

Отработка навыков плавания, заплывы на короткие дистанции.

Основы тактических приемов преодоления плавательной дистанции.

Подготовка к соревнованиям по плаванию. Выполнение контрольных нормативов.

Легкая атлетика. В содержании общей физической подготовки используется бег с целью развития быстроты, общей выносливости, расширения диапазона двигательных навыков, с учетом возраста и уровня подготовленности обучающихся:

- Бег на короткие дистанции – 60, 100, 200, 400 м.
- Барьерный бег – 110 и 400 м.
- Бег на средние дистанции – 500, 800, 1000, 1500 м, 1 милю (1609 м), 3000 м.
- Бег на длинные дистанции – классические дистанции 5000 и 10000 м.

- Эстафетный бег – 4 ´ 100 м, 4 ´ 200 м, 4 ´ 400 м, 4 ´ 800 м, 4 ´ 1500 м.

Подготовка к соревнованиям по бегу. Выполнение контрольных нормативов.

Подвижные и спортивные игры применяются игры с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития двигательных качеств, а также восстановления после других видов нагрузки. Спортивные игры проводятся по упрощенным правилам, осваиваются технические навыки, связываются в технические игровые приемы, осваиваются совместные действия, применяются двусторонние игры.

Содержание подвижных игр: «Перетягивание каната»; «Подвижная цель»; «Кто сильнее?»; «Колесо»; «Круговые салки»; «Большая эстафета по кругу»; «Бег командами»; «Сумей догнать»; «Эстафета с палками и прыжками»; «Челнок»; «Эстафета с чехардой»; «Двумя мячами через сетку»; «Шагай вперед!»; «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину»; «Мяч среднему»; «Мяч капитану»; «Ориентировка по слуху»; «Погоня за лисицами»; «Следопыты»; «Русская лапта»; «Ножная лапта»; «Казаки-разбойники» «Поиски пропавшей группы»; «Пятнадцать передач»; «Перехват мяча»; «Перестрелбол»; «Охотники и утки»; «Эстафета на полосе препятствий»; «Часовые и разведчики»; «День и ночь»;

Спортивные игры:

– футбол;

– пионербол;

– волейбол;

– баскетбол.

3.2.5. Рекомендации по планированию восстановительных мероприятий

Выделяют несколько видов восстановления и восстановительных мероприятий после физической нагрузки.

1 Педагогические средства восстановления:

– целесообразное построение тренировочного процесса;

– рациональное чередование нагрузок разной направленности и отдыха;

– оптимальное соотношение средств общей и специальной подготовки, объема и интенсивности упражнений;

– своевременное использование восстановительных и «контрастных» циклов тренировки, упражнений на расслабление, дыхательных упражнений.

Педагогические средства рассматриваются как основные, так как без них не имеет смысла применение специальных средств ускорения восстановления.

2 Психологические средства восстановления:

– комфортный психологический климат, обогащение положительными эмоциями;

– интересный разнообразный отдых.

3 Гигиенические средства восстановления:

– массаж;

– закаливающие процедуры (солнечные и воздушные ванны, прогулки, души, купания, ванны, сауна, парная баня и т. п.);

– полноценный пищевой рацион с высоким содержанием витаминов, микроэлементов и другие биологически ценных веществ;

– полноценный сон.

4 Физиотерапевтические средства восстановления: физиотерапия, гидро-, бальнео-, электро-, магнито- свето- и теплопроцедуры, аэроионизация, ударно-волновая, гипобарическая терапия и др.

При планировании восстановительных мероприятий в гребле на байдарках и каноэ немаловажное значение имеет направленность действия (тонизирующая или релаксирующая) каждого конкретного физического средства, которая бы обеспечивала своевременный эффект «срочного» или «отставленного» восстановления (таблица 7).

Таблица 7

Планирование восстановительных мероприятий

Уровень специализированного восстановления	Напряженность восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу	Общий ручной массаж, души, ванны, гидромассаж, парная баня или сауна, комплексы сочетания этих средств
Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учетом специфики последующей нагрузки	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, тонизирующее растирание, вибромассаж, локальный массаж в сочетании с сауной
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учетом последующей нагрузки	Восстановительные ванны, гидромассаж, душ, локальное тонизирующее растирание, локальное восстановление, предварительный массаж

3.2.6. Медико-биологический контроль

Медико-биологический контроль включает в себя:

- осуществление систематического контроля состояния здоровья занимающихся;

- организацию и проведение лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояние здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей, занимающихся физкультурой и спортом;

- оценка адекватности физических нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся;

- профилактику и лечение заболеваний, занимающихся и полученных ими травм;

- восстановление здоровья занимающихся средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Медико-биологических контроль осуществляется на всех уровнях подготовки гребцов для определения состояния здоровья, профилактики заболеваний, перенесения тренировочных нагрузок.

1. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Цель медико-биологического контроля - получение информации о функциональном и физическом состоянии спортсмена. Организация и ответственность за обеспечение своевременного медицинского обследования обучающихся спортивных школ возлагаются на руководителей спортивных школ и тренеров-преподавателей.

Первичное и ежегодное медицинское обследование. Основной целью первичного и ежегодных углубленных медицинских обследований является оценка состояния здоровья, функционального состояния ведущих систем организма, физической подготовленности и психологического статуса. Дополнительное медицинское обследование назначают после перенесенных заболеваний и травм. Обследования включают антропометрические показатели, анкетирование, параклинические и другие методы.

Этапный врачебно-педагогический контроль. Целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме спортсмена по окончании каждого этапа годичного тренировочного цикла. Основной контроль ведется за функциональными системами, определяющими уровень спортивных достижений.

Текущий и срочный врачебно-педагогический контроль. Основной целью текущего контроля является определение степени выраженности отставленных пост нагрузочных изменений функционального состояния ведущих органов и систем организма.

2. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

В современном спорте, рассматриваемом как многолетний технологический процесс, включающий определенный режим, высокие тренировочные и психологические нагрузки, восстановительные мероприятия являются одним из звеньев сложной цепочки учебного процесса, ведущей к высоким результатам.

Спортивная медицина (Макарова Г.А., Локтев С.А) включает в восстановительные мероприятия три группы средств: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства - это рационально построенный тренировочный процесс на всех этапах учебной работы: микроциклах, периодах и т.д. Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты: планирование нагрузок и построение процесса подготовки;

соответствие нагрузок возможностям занимающихся; соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки, периоду макроцикла и т.д.; рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; планирование упражнений, занятий микроциклов восстановительного характера; двигательные переключения в программах занятий и микроциклов; рациональная разминка на занятиях и соревнованиях; рациональное построение заключительных частей занятий; режим жизни и спортивной деятельности; условия для тренировки; условия для отдыха; сочетание учебы с занятиями спортом; постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха; рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы; недопущение тренировок и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм; учет индивидуальных особенностей занимающихся.

При нерационально построенном тренировочном процессе другие восстанавливающие средства являются неэффективными.

Психологические средства - наиболее сложный компонент восстановительных мероприятий, качество которого зависит в основном от квалификации тренера, его жизненного опыта. Умение тренера понять, поддержать, настроить своего воспитанника в различных ситуациях - основная составляющая этого восстановительного средства. Гребля на байдарках и каноэ включает в себя соревнования в личных и командных дисциплинах, поэтому тренеру необходимо учитывать и такой важный психологический фактор, как взаимоотношения в команде. Психологические средства восстановления включают в себя следующие: психорегуляторные средства, аутогенную тренировку, психорегулирующую тренировку, мышечную релаксацию, внушение в состоянии бодрствования, внушенный сон-отдых, гипнотическое внушение, музыку и светомузыку, психогигиенические средства, психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими, положительную эмоциональную насыщенность занятий, интересный и разнообразный досуг; комфортабельные условия для занятий и отдыха; достаточную материальную обеспеченность.

Медико-биологические средства составляют наиболее обширную группу восстановительных средств, применяемых тренерами и специалистами. Эти средства включают в себя следующие факторы: возмещение дефицита жидкости в условиях спортивной деятельности; оптимизация питания и сна в условиях спортивной деятельности; реализация детоксикационной функции организма; гидро- и бальнео-процедуры (души, купания, ванны, воздушные процедуры и др.); частный и общий массаж; применение фармокологических средств (общетонизирующих, ноотропов, антигипоксантов и антиоксидантов, витаминов, иммуномодуляторов, препаратов пластического и энергетического действия и др.). Медико-биологические средства восстановления спортсменов проводятся в зависимости от уровня подготовленности учебных групп индивидуального состояния каждого спортсмена (переносимость того или иного вида восстановительных средств, травма и др.), а также в связи с

периодом учебно-тренировочных занятий (ТМ, соревнования, окончание микроциклов, периодов и года и др.).

3. МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Витаминизация. Прием витаминов - одна из форм восстановления спортсмена. Прием витаминов способствует образованию эритроцитов, гемоглобина, адреналина, соединительных тканей, аэробному и анаэробному энергообразованию, препятствует перекисному окислению липидов, активизирует другие функциональные изменения. Применение тех или иных видов витаминов осуществляется только по рекомендации спортивного врача.

Медицинская аптечка. При организации занятий в природной среде, при переездах на учебно-тренировочные сборы тренер должен иметь с собой медицинскую аптечку, знать действия находящихся в ней медицинских препаратов и приемы оказания доврачебной помощи.

4. ВОПРОСЫ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ СПОРТСМЕНА

Проблема личной гигиены гребца, как и представителей других видов спорта, рассматривается многоаспектно.

Это гигиена питания, куда входят такие понятия, как качество продуктов питания, сбалансированность по калориям, белкам, углеводам и др. Занимающиеся в группах должны соотносить свои личные вкусы с необходимостью сбалансированного питания.

Это предметы личной гигиены. У гребцов в данную группу входят и медикаментозные препараты, препятствующие нарушению эпидермиса кожи, потертостям и др.

Это элементы одежды. У спортсмена на обычной тренировке, на сборах всегда должен быть сменный сухой комплект желательно несинтетической одежды, которую спортсмен одевает после занятий на воде. Тренировочную неопреновую одежду и обувь спортсмен должен регулярно тщательно мыть и сушить.

Это меры предосторожности при ремонте лодок и весел. Стеклоткань и другие материалы лодок не должны попадать на тренировочную и повседневную одежду и другие предметы.

3.2.7. Инструкторско-судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися опыта инструкторской деятельности и звания судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение - у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий

и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

В группах базового уровня подготовки с учащимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия, учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В группах углубленного уровня подготовки спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований

Таблица 14

Учебный план по подготовке судейских кадров

№ п/п	Темы
	Теоретическая часть
1	Основные задачи судейской коллегии
2	Роль судьи в воспитании спортсмена
3	Положение о соревнованиях и подготовка к ним
4	Правила проведения соревнований. Судейство.
	Практические навыки
1	Изложение обучающимися пройденного материала по правилам соревнований и их практическое применение (в аудитории с наглядными пособиями, на дистанции, акватории с применением судейского инвентаря)
2	Разбор конкретных пример на дистанции, акватории, на старте, на финише, на дистанции, акватории (в аудитории с применением судейского инвентаря)
3	Зачетные испытания

3.2.8. Развитие творческого мышления

До недавнего времени общепризнанным считалось мнение, что у юных спортсменов в первую очередь следует формировать физические и технические качества: скоростно-силовые характеристики, умение технично выполнять упражнения, выносливость. Педагогические исследования, направленные на разработку эффективных систем подготовки юных спортсменов, как правило, базировались на изучении процесса формирования двигательных навыков с учетом возрастных особенностей, развития сенсомоторной активности спортсменов, их морфологических данных и физиологических показателей, влияния тренажерных устройств на формирование двигательных стереотипов и др.

В качестве принципов построения тренировочных занятий фиксировались положения о необходимости разносторонне физически развивать юного спортсмена, формировать у него умения "действовать в команде", воспитывать стрессоустойчивость.

Развивать творческое мышление – значит формировать и совершенствовать мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение и обобщение, классификацию, планирование, абстрагирование, и обладать такими характеристиками мышления, как критичность, глубина, гибкость, широта, быстрота, вариативность, а также развивать воображение и обладать знаниями разного содержания.

Спортсмен должен:

- проявлять изобретательность и логическое мышление
- уметь сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи, отношения, самостоятельно решать и объяснять поставленные задачи
- уметь концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

3.2.9. Методические материалы

Особенности двигательной деятельности гребца

Любая двигательная деятельность человека связана с его активным взаимодействием с внешней средой. В гребном спорте она связана с внешними условиями, которые зависят от сопротивления воздуха при движении спортсмена, гравитационных сил, состояния водной среды, в которой движется лодка, особенностей конструкции лодки и весел, способов приложения силы к веслу как движителю.

Водная среда как опора для весла не является жесткой, как, например, беговая дорожка для бегуна, поэтому необходимо учитывать, что опора лопасти весла в воде зависит от силы сопротивления воды относительно лопасти и возрастает пропорционально квадрату скорости лопасти относительно водной среды. Поскольку водная среда имеет в несколько раз большую плотность, чем воздушная, то именно это обстоятельство и определяет рациональность техники. Энергообеспечение двигательной деятельности спортсмена всецело зависит от состояния воздушной среды (содержания кислорода в воздухе, влажности, температуры), т. е. тех природных условий, в которых работает спортсмен - двигатель, приводящий в движение движитель – весло.

Рассмотрим особенности двигательной деятельности гребца.

1. В различных видах гребного спорта необходимо совершать определенный комплекс действий, которые обеспечивают движение лодки. Эти действия характеризуются высокой координацией движений частей тела гребца и должны строго совпадать по времени с отдельными фазами гребного цикла, обеспечивая наиболее высокий коэффициент полезного действия энерготрат спортсмена. Для всех видов гребли очевидны некоторые общие закономерности всех элементов гребного цикла.

Цикличность - это выполнение множества однородных циклов движений, которые приводят к автоматизации действий спортсмена в лодке в процессе тренировки и во время соревнований. Цикличность обеспечивает высокую эффективность действий спортсмена в лодке в целом цикле, а также и в выполнении отдельных элементов гребкового цикла. Спортсмен должен владеть умением варьировать интенсивность своих усилий в зависимости от хода соревновательной борьбы и тактических приемов.

2. Прерывность работы движителя, или весла, выражается в том, что во время гребкового цикла происходит чередование времени - проводки, т. е. времени, в течение которого лопасть весла производит работу, перемещая лодку по пути ее следования, и времени, когда лодка движется по инерции, а лопасть весла движется над водой, готовясь произвести очередной гребок. В отличие от механического судна, «гребной» винт которого создает непрерывную силу тяги, весло совершает работу с перерывом на подготовку – занос весла

3. В процессе гребкового цикла масса гребца перемещается относительно массы гребного судна. Это вызывает большие колебания скорости лодки за время одного гребкового цикла. Наибольшие колебания - при гребле в каноэ, менее заметны в байдарке. Учитывая, что лодка почти в 5,5 раз легче массы спортсмена, то при подготовке к очередному гребку необходимо добиваться, чтобы скорость лодки была более равномерной.

4. В процессе гребли движения спортсмена циклически повторяются, при этом главная особенность - безостановочность движения лопасти весла, которая достигается за счет ее движения по эллиптической траектории. Смена направления движения частей тела гребца и весла выполняется безостановочно, что обеспечивает слитность и взаимо- согласованность движений.

5. Во время выполнения каждого полного цикла происходит поочередное сокращение и расслабление мышц, что обеспечивает высокую работоспособность спортсмена. Такое чередование достигается путем совершенствования нервно-мышечного аппарата человека в процессе длительного занятия гребным спортом.

Постепенно координация движений автоматизируется и переходит в двигательный автоматизированный навык, не требующий непрерывного контроля со стороны центральной нервной системы. В итоге при внезапных негативных природных явлениях (неожиданный сильный порыв ветра, высокая волна) из коры головного мозга поступают сигналы на коррекцию действий спортсмена. При высоком уровне освоения техники гребли это происходит почти автоматически.

6. Отличительной особенностью гребного спорта является и то обстоятельство, что действия спортсмена происходят на неустойчивой опоре (спортивные суда строятся узкими). Эта особенность вынуждает спортсмена не только следить за техникой выполнения каждого гребка, но и обеспечивать так называемый баланс лодки, или равновесие. При первоначальном освоении техники движений сохранение динамического равновесия в лодке

обеспечивается за счет постоянного контроля и регуляции позы спортсмена, находящегося в лодке.

По мере совершенствования навыка гребли владение балансом лодки автоматизируется и сознание спортсмена переключается на контроль за техникой гребли, включающей ритм, темп, динамику усилий на весле во время проводки, амплитуду гребка, а также на решение тактических задач в процессе преодоления дистанции во время соревнований.

Двигательные способности спортсмена-гребца

Усилия на преодоление гоночной дистанции во время соревнований, а также в процессе тренировки требуют проявления двигательных возможностей различной направленности: силовых, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости (в чисто физиологическом понимании).

Физиологические параметры, определяющие спортивно-технический результат, зависят от уровня развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека и выражаются в потреблении кислорода на единицу веса, зависят от величины легочной вентиляции и в конечном итоге - от возможности кровеносной системы доставлять кислород (энергообразующий источник) к мышцам.

Подготовка спортсмена к соревнованиям с позиции энергообразования определяется длиной дистанции, на которой собирается выступать гребец. Так, преодоление различных дистанций, можно отнести к следующим зонам:

– 200, 500, 1000 м (в гребле на байдарках и каноэ) - к зоне субмаксимальной мощности (работа спортсмена от 30 с до 4,0 мин);

– 2000 м - к зонам субмаксимальной и большой мощности (до 8,0 мин);

– 20000 м - к зоне большой мощности. Сюда же относится и марафон: 42000м.

Исходя из этого, следует подобрать соответствующие режимы тренировочной нагрузки (по продолжительности и интенсивности).

Силовые возможности спортсмена в гребном спорте проявляются с различных сторон. Для продвижения лодки необходимо развивать на весле довольно значительные усилия. Так, в гребле в условиях соревнований усилие на рукоятке весла достигает до 70 кг, что составляет около 75-80 % от усилия, максимально возможного для данного спортсмена

Поэтому о совершенствовании силовых возможностей (их повышением) целесообразно заботиться в течение всей спортивной карьеры гребца, используя для этого помимо специальной подготовки в лодке упражнения вне лодки с различными типами отягощений и на тренажерах.

Необходимо, чтобы движения гребца соответствовали его движениям в лодке по амплитуде, временным параметрам и по характеру динамики усилий во времени. Последнее условие определяет задачу развития скоростно-силовых способностей.

Как показывают экспериментальные исследования, развитие скоростно-силовых возможностей у спортсменов напрямую зависит от развития скелетной мускулатуры и величины мышечной массы. Именно эти качества определяют

развиваемую на весле мощность. Большую, а иногда и решающую роль играет развитие координационных связей в работе групп мышц, способных быстро менять напряжение и расслабление. Это зависит от уровня владения техникой, ловкости в управлении веслом и массой своего тела.

Все перечисленные характеристики свидетельствуют о целесообразности развития скоростно-силовых возможностей спортсмена-гребца.

Необходимо учитывать следующие моменты:

– уровень скоростно-силовых возможностей у гребцов требует непрерывного совершенствования для того, чтобы уровень их проявлений в соревновательных условиях соответствовал поставленным задачам (с учетом возрастных возможностей спортсменов и стажа занятий гребным спортом);

– лучшими условиями повышения скоростно-силовых возможностей гребца являются именно упражнения с веслом в лодке;

– преодоление даже самой короткой дистанции в соревнованиях требует от спортсмена силовой выносливости, т. е. способности противостоять утомлению при выполнении продолжительной нагрузки.

Различают статическую и динамическую силовую выносливость. Под статическими напряжениями мышц имеют в виду необходимость удержания весла как во время гребка, так и при подготовке, т. е. поддержание определенной позы. Динамическая силовая выносливость определяется возможностью спортсмена выполнять большое количество гребков без снижения величины усилия на лопасти весла.

Гребному спорту присущи также и отличительные особенности проявления быстроты, которые выражаются в скорости выполнения проводки, темпе гребли. Особенно необходимо обратить внимание на быстроту реакции спортсмена на команду стартера и на быстроту нарастания скорости лодки после старта. С развитием быстроты рабочих движений в совокупности с заботой об увеличении мышечной массы так же стоит уделять большое внимание (как при подготовке опытных гребцов, так и при работе с юными спортсменами, которым присуща большая пластичность в формировании двигательных навыков) высокой возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата.

Скоростные возможности мышц человека определяются соотношением «быстрых» и «медленных» волокон. Это соотношение врожденное, однако скоростные способности в некоторой степени могут быть развиты за счет целенаправленных упражнений, в основном с веслом.

В гребном спорте спортсмену приходится противостоять порывам ветра иногда очень сильным и внезапным волнениям воды на акватории, неожиданно возникающим различным помехам. Эти «сбивающие» факторы требуют от спортсменов некоторой координационной перестройки движений, которые выражаются:

- в изменении длины проводки:
- в отступлении от стандартной по времени проводки динамики усилия на лопасти весла:

-в ритме:
- иногда в смене темпа гребли.

Координации движений следует уделять особое внимание уже с первых занятий при обучении технике гребли. В процессе совершенствования техники движений двигательный опыт постоянно расширяется. С ростом мастерства гребцу приходится осваивать новые варианты своих действий в лодке с учетом более высокой скорости ее движения.

Большое значение имеет развитие чувства равновесия в лодке - баланса. Этот навык по мере совершенствования техники гребли автоматизируется и не требует постоянного контроля сознания. Совершенствование процесса сохранения динамического равновесия является важной задачей, решение которой поможет обеспечить высокую скорость лодки и обезопасить занимающихся от несчастных случаев. Серьезную координационную задачу приходится решать тренерам при комплектовании экипажей, когда гребцы должны согласовать свои координационные возможности с другими членами экипажа. В практике есть много примеров, когда высококвалифицированные гребцы не могут приспособиться к действиям напарников.

Следует учитывать то обстоятельство, что сближение координационных особенностей спортсменов пока еще мало изучено. Поэтому в настоящее время формирование экипажей производится преимущественно империческим путем.

Одним из основных физических качеств гребца является выносливость - чисто в физическом смысле, т. е. способность спортсмена противостоять утомлению, и выносливость - в возможности сохранения эффективности техники гребли.

Гребной спорт относится к наиболее энергоемким видам спорта. Организм спортсмена должен обеспечить доставку к мышцам как кислорода, так и энергообразующих компонентов, обеспечивающих длительную работоспособность спортсменов и в условиях тренировок, и во время соревнований. При преодолении гоночной дистанции энерготраты гребца значительно превышают возможности организма по доставке кислорода к работающим мышцам. В результате образуется кислородный долг. Во время длительных тренировок расход энергии очень велик, что вызывает потерю массы тела спортсмена от 2 до 5 кг.

В гребном спорте, требующем пристального контроля за уровнем технической подготовленности, в условиях нарастающего физического утомления необходим постоянный контроль за уровнем технического мастерства как в индивидуальном исполнении, так и в согласованности действий всех членов экипажа. При гребле в составе экипажа требуется постоянно контролировать свои действия и следить за совместимостью их с действиями остальных членов экипажа.

Непосредственные занятия гребным спортом не должны вызывать какие-либо телесные повреждения (в отличие от бокса, борьбы и т. п.), поскольку этот вид спорта не является контактным. Однако учебно-тренировочная работа проводится, как правило, на открытой воде и воздухе, что может привести к

простудным заболеваниям, фурункулезу, потертостям в области ягодиц и подмышечных впадин. Под действием физической нагрузки и одновременного охлаждения могут возникнуть пояснично-крестцовый радикулит. Неправильная организация и методика тренировки способствуют появлению перегрузок функциональных возможностей организма спортсмена на разных этапах его готовности. Тренеру необходимо знать первые проявления подобных недугов, предупреждать их последствия, вовремя обращаться за врачебной помощью.

Виды подготовки гребцов

В подготовке гребцов можно выделить техническую, физическую, тактическую, психологическую виды подготовки.

Техническая подготовка. Для того, чтобы грести необходимо уметь правильно садиться в лодку, освоить свободную посадку в лодке, занять исходное положение, которое рационально считать началом гребного цикла, состоящего из проводки, конца проводки, подготовки (заноса) и захвата.

Физическая подготовка. Гребля является одним из видов спорта, обеспечивающих наиболее полное общее физическое развитие. Это обусловлено участием в выполнении гребка всех групп мышц, широкой амплитуды движений, достаточно высокими усилиями на гребке, продолжительностью спортивного упражнения и его эмоциональностью. Однако только специализированных средств подготовки, особенно на начальных этапах, недостаточно для гармонического развития спортсмена и создания базы роста его спортивного мастерства.

Победа в соревнованиях, завоевание призовых мест становится невозможным без многолетней круглогодичной целенаправленной подготовки с научно обоснованным соотношением объемов и интенсивности общей и специальной подготовки, а также применяемых тренировочных средств на каждом уровне. Совмещение видов спорта - основного и «межсезонного», широко применявшееся ранее для обеспечения круглогодичности подготовки, сейчас применяется достаточно редко, так как не дает нужного эффекта.

На смену «межсезонным» видам спорта пришла общая физическая подготовка, включающая использование сразу большой группы упражнений из многих видов спорта с применением специальных тренажеров.

В общей подготовке гребца широко применяются некоторые виды спорта и упражнения, помогающие решить указанные выше задачи. Среди этих видов спорта можно назвать: плавание, легкую атлетику, бег на лыжах, спортивные игры, общеразвивающие упражнения, силовую подготовку.

Силовая подготовка используется для повышения уровня максимальной силы, взрывной, а также силовой выносливости. Силовая подготовка осуществляется как средствами общей подготовки (упражнения с отягощениями и на тренажерах) так и специальной (гребля с гидротормозом, по номерам и предельные ускорения до 30 с). При использовании силовых упражнений с отягощениями и на тренажерах должен соблюдаться принцип «динамического соответствия», т. е. амплитуда, направление движения и характер изменения усилия максимально приближаются к специализируемому

упражнению - гребле, в силовых упражнениях воспроизводятся технические элементы гребка с акцентированной мобилизацией мышечных групп.

Увеличения уровня максимальной силы достигают методом повторных усилий или методом кратковременных напряжений. При методе повторных усилий подбирают отягощение, с которым спортсмен может выполнить движение 10 раз подряд (повторный максимум). В каждом подходе это движение выполняется 5-7 раз с интервалом отдыха (обычно до полной готовности к повторению.

При методе максимальных напряжений величина отягощения возрастает до 90-95% (в отдельных движениях до 100%) от максимального, а количество движений в подходе сокращается до 2-4 (в отдельных подходах до 1). Метод максимальных напряжений может применяться только при достаточной подготовленности опорно-двигательного аппарата спортсмена и не ранее 16 лет.

Выбирая метод развития максимальной силы, следует учитывать, что повторные усилия способствуют увеличению мышечной массы, а максимальные напряжения мышечную массу почти не увеличивают при приблизительно равном тренировочном эффекте.

Для воспитания взрывной силы (быстроты) применяются упражнения с отягощениями, позволяющими выполнить движение до 20 раз, а также гребля с гидротормозом или «по номерам» при быстром или максимально быстром нарастании усилия в начальной фазе движения. Периодически те же упражнения выполняются без отягощения максимально быстро.

Для воспитания силовой выносливости применяются отягощения до 40-50%, от максимально доступного спортсмену в данном движении, при существенном увеличении количества повторений в одном подходе. При подборе отягощений, темпа, длительности выполнения упражнении и интервала отдыха следует учитывать энергетическую направленность тренировочного занятия и периодически определять физиологические характеристики упражнений, так как направленность нагрузки изменяются по мере адаптации к ней.

Тактическая подготовка. Тактика гребца - применение заранее подготовленных, наиболее рациональных и целесообразных действий, направленных на решение поставленных задач. Тактическая подготовка спортсмена включает в себя два раздела: теоретическую и практическую подготовки.

К теоретическим средствам тактической подготовки относятся: беседы о тактике, анализ различных соревновательных ситуаций, изучение физиологических закономерностей энергообеспечения при прохождении дистанции.

Практическими средствами тактической подготовки являются: навыки распределения сил во время тренировки, контрольного прохождения дистанции и официальных соревнований, скоростное прохождение отрезков дистанции во время руления по ней, применения теоретических знаний в ходе соревнований.

Из всех вариантов тактики прохождения дистанции могут быть выделены:

1. Тактика сильного старта с последующим сохранением преимущества.
2. Тактика ускорений по дистанции.
3. Тактика сильного финиша.
4. Тактика прохождения дистанции на свой лучший результат.

Первые три варианта тактики могут успешно применяться против заведомо слабого противника и позволят при этом сэкономить силы для участия в последующих заездах. Кроме того, тактика ускорений по дистанции может быть использована как дополнительная скоростная тренировка перед финалом и подготовка рефлекторного ускорения на определенном участке дистанции в финале.

В гонке с сильными противниками наиболее рациональна тактика прохождения дистанции на свой лучший результат, т. к. в основе ее лежат физиологические закономерности энергообеспечения.

Первые 20-30 сек. со старта спортсмен проходит наиболее быстро, т. к. в это время используется креатинфосфатный источник, затем включается гликолиз, вызывающий накопление в мышцах молочной кислоты и только на второй минуте начинается аэробное энергообеспечение, в процессе которого происходит умеренное накопление молочной кислоты и соответственно снижение скорости на третьей четверти дистанции. Примерно за 90 сек., что соответствует 500-550 м, гребец может максимально мобилизовать свои анаэробно-гликолитические возможности и несколько повысить скорость - обычно до уровня скорости на второй четверти дистанции.

Анализ тактики сильнейших гребцов в финалах чемпионатов мира показывает, что этот вариант наиболее часто применяется. Часто он может выглядеть как первый вариант, т. к. победитель, как правило, сильней по всей дистанции и начинает лидировать сразу со старта.

Психологическая подготовка. Психическая подготовка спортсменов направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от уровней и периодов учебно-тренировочного процесса.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином уровне обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных

тренировочных и соревновательных нагрузок имеют преимущественное значение.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям. В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов. В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых постоянно используемых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного (смешанного) воздействия, направленные на развитие определенных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций в подготовительной части занятий используются методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной - совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов. В ходе тренировки особенно при состоянии значительного утомления спортсменов необходима особая корректность поведения тренера. В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий. Важным фактором является выявление и учет при планировании учебно-тренировочного процесса таких личностных характеристик спортсмена, как монотонофильность, сенсомоторная устойчивость и способность переносить монотонную работу.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей психической подготовки к соревнованиям, которая проводится в течение всего года и специальной психической подготовки к выступлению в конкретных соревнованиях. В ходе общей психической подготовки к соревнованиям нормируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность и самоконтроль и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе психической подготовки к конкретным соревнованиям нормируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность

спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

Теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка гребцов служит для лучшего освоения практических занятий, успешного прохождения инструкторской и судейской практики и является составной частью воспитательной работы и психологической подготовки.

Теоретическая подготовка осуществляется постоянно и на всех уровнях спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме отдельных уроков, лекций, разбора методических пособий, плакатов и киноматериалов, а также бесед на практических занятиях. Теоретический материал преподносится учащимся в объеме, доступном и необходимом для освоения дальнейших практических занятий.

По мере спортивного совершенствования гребца отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися знаний и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение - у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Методы и средства общей и специальной подготовки гребцов

В тренировке гребца широко применяются средства общей подготовки (ОП) и специальной подготовки (СП).

К средствам общей подготовки относятся упражнения, направленные на повышение уровня функциональной подготовленности, воспитание выносливости, силы, расширения диапазона двигательных навыков и совершенствование технического мастерства методом переноса двигательных действий, и могут выполняться как упражнения из вспомогательных видов спорта, упражнения на тренажерах, общеразвивающие упражнения с отягощениями и без них.

Средствами специальной подготовки являются упражнения, направленные на повышение уровня общей и специальной выносливости, силовой и скоростной выносливости и совершенствование технического

мастерства и выполняются в основной или вспомогательной лодке, гребном бассейне и на гребном тренажере.

В процессе занятий задача технической, физической, тактической и в значительной степени психической подготовки решаются средствами специальной подготовки - гребля в спортивной лодке, причем направленность упражнений зависит от сочетания компонентов тренировочной нагрузки и применяемого метода.

Применяемые в тренировке гребцов методы подразделяются на две группы: непрерывные - равномерный и переменный; прерывистые - интервальный, повторный, контрольный и соревновательный.

Равномерный метод - характеризуется сохранением продолжительное время (не менее 40 мин.) темпа и ритма гребли, величины усилий и амплитуды движений. Скорость передвижения составляет 60-80% от максимальной, пульс - в пределах аэробной зоны. Метод способствует развитию аэробной производительности организма, дает стойкие функциональные сдвиги и стабилизирует двигательные навыки. Недостаток метода - монотонность.

Переменный метод - характеризуется непрерывной работой с плавной сменой темпа, ритма, величины усилий и амплитуды движений. Диапазон скоростей - от умеренного до субмаксимального, пульс - до 170 ударов в мин. Метод способствует расширению диапазона двигательных навыков и его вариативности, скоростных возможностей, развитию быстроты, силы и выносливости. Преимущество метода в отсутствии монотонности и универсальности. Изменение сочетания компонентов (длина ускорений, скорость, продолжительность снижений скорости) позволяют решать различные задачи: комплексное развитие физических качеств, совершенствование техники гребли.

Интервальный метод - характеризуется четкой регламентацией всех параметров тренировки: общей продолжительности, количества и продолжительности интенсивной гребли и продолжительности интервалов между интенсивными отрезками. Ускорения выполняются со скоростью около 90% от максимальной с достижением к концу отрезка пульса 170-180 ударов в мин., а следующее ускорение начиналось при снижении пульса до 120-130 уд/мин. Если пульс не восстанавливается интенсивность на ускорении должна быть снижена. Время между ускорением заполняется греблей малой интенсивности (зона I).

Метод способствует комплексному развитию специальной и скоростной выносливости. Интервальная тренировка является преимущественно тренировкой сердца, т. к. характер восстановления сразу после окончания интенсивного отрезка, если пульс не превышал 170-180 уд/мин., способствует увеличению ударного объема сердца. Метод способствует быстрому достижению пика спортивной формы, но и утрачивается она также быстро.

Повторный метод - характеризуется повторным прохождением мерного отрезка дистанции после полного восстановления и возвращения на старт. Скорость на отрезках в зависимости от их длины и задач тренировки может

быть от дистанционной до максимальной. Пульс может возрастать до 190-200 уд/мин.

Метод способствует развитию скоростных возможностей (при прохождении коротких отрезков), скоростной выносливости (при прохождении средних и длинных отрезков), специальной выносливости (соревновательной) и воспитанию психической устойчивости.

Гребля на средних отрезках с субмаксимальной скоростью способствует образованию кислородного долга, близким к максимальному, что, в свою очередь, оказывает значительное воздействие на другие подсистемы - мышечную, вегетативную, эндокринную. Особенно большое влияние испытывают надпочечники, которые выделяют в кровь гормоны, обеспечивающие функционирование организма при скоростной работе в условиях кислородного долга. Метод способствует увеличению энергетических ресурсов в мышцах - креатинфосфорной и аденозинфосфорной кислот, калия, фосфора. Значительно возрастает запас гликогена. Одновременно повторная тренировка способствует экономизации расходования энергозапасов, а также устойчивости мышц к недостатку калия.

Коренное отличие повторного метода от других в том, что если все предыдущие методы воздействуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, то повторная тренировка в первую очередь совершенствует мышечный обмен. При этом возрастает мышечный потенциал и способность мышц работать при низком содержании кислорода. Повторные тренировки обычно завершают подготовку к соревнованиям.

Недостатком метода является то, что при продолжительном его применении исчерпываются энергетические ресурсы и наступает перетренировка. Контрольный и соревновательный метод заключается в контрольном прохождении дистанции на очередной тренировке или официальных соревнованиях. Метод позволяет спортсмену научиться оптимально распределять силы на дистанции, приобрести уверенность и закалить бойцовские качества. По содержанию тренировка повторяет участие в соревнованиях: разминка, подъем на старт, прохождение дистанции и заминка.

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

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

II - 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. Упражнения 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 - 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 упражнениях 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). Для записи комбинаций упражнений используется следующая форма. В тренировках III зоны применяются комбинации упражнений.

IV - 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%. Упражнения применяются для развития скоростной выносливости в следующих комбинациях.

V - алактатная 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.

Технико - тактическая подготовка

Технико-тактическая подготовка на базовом уровне подготовки 1-3 года обучения:

- знакомятся с устройством лодки и весла;
- изучают правила поведения на воде и при опрокидывании в воду;
- изучают рабочую позу и хват весла;
- отрабатывают гребок на причале и учебном станке;
- обучают выносу лодки и посадке;
- вырабатывают равновесие в лодке с применением поплавков;
- изучают управление с кормовым креном и носовым рулением
- имитационные упражнения движений гребца с гимнастической палкой или веслом, сидя верхом на скамейке, на бревне или качающемся устройстве, стоя;
- гребля в лодках класса «Дракон».

Технико-тактическая подготовка на базовом уровне подготовки 4-6 годов обучения и углубленном уровне:

1. Изучение и совершенствование техники гребли в зимнем гребном бассейне в учебных аппаратах: уточнение посадки в лодку, держание весла, начала проводки, проводки, конца проводки, заноса; овладение амплитудой гребка, ритмом и координацией движений.

2. Овладение индивидуальной и командной техники гребли: торможение веслом, повороты и руление в каноэ, учебное переворачивание – действие гребца в воде.

3. Изучение элементов гребка на фоне целостного исполнения в замедленном и гоночном темпе: темп гребли и дыхание, освоение равновесия (баланса) в лодке, специальные упражнения для овладения балансом, ритмом и др. Закрепление и совершенствование навыка в целом.

4. Изучение и совершенствование старта и финишного ускорения. Освоение техники гребли на волне лидирующей лодки.

5. Гребля с различными двигательными заданиями.

6. Изучение и освоение характеристики основных тактических вариантов прохождения дистанции.

7. Вспомогательные упражнения (работа на тренажерах различного типа; упражнения для развития отдельных групп мышц из арсенала атлетической подготовки; упражнения из других видов спорта, оказывающие влияние на развитие специальных двигательных качеств гребца (плавание, лыжи, баскетбол и др.).

3.2.10. Соревновательная деятельность

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов. Функции соревнований в гребле на байдарках и каноэ многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях. Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов. На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки.

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам гребли на байдарках и каноэ;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам гребли на байдарках и каноэ;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях. Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

3.2.11. Методы выявления и отбора одаренных детей

Современная система подготовки спортивного резерва и отбора наиболее одаренных спортсменов в связи с некоторым омоложением возраста занимающихся в отдельных видах спорта, а также чемпионов, требует глубокого изучения роста и развития детского организма. Понятие о росте и развитии организма относится к числу основных понятий в биологии. Под термином «рост» понимаются количественные изменения, происходящие в организме – увеличение длины, объема и массы тела, связанные с изменением количества числа клеток и их органических молекул в детском и подростковом организме. Термин «развитие» обозначает все качественные изменения организма, заключающиеся в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений и т.д.

Количественные и качественные изменения тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены между собой, поскольку количественные изменения, происходящие в организме, приводят к образованию новых качественных особенностей. Например, формирование двигательных функций связано с созреванием нервно-мышечного аппарата, обеспечивающего осуществление этих функций.

Рост и развитие всех органов и систем происходит непрерывно – развитие живого организма без длительных остановок по определенному генетически детерминированному плану: неодновременно и неравномерно, т.е. гетерохронно (разновременность созревания – например, зрительный анализатор созревает к 6-7 годам, а двигательный – к 8-9 годам).

Неравномерность развития выражается в том, что отдельные возрастные периоды характеризуются бурными изменениями различных функций. Например, возраст в пубертатном или подростковом периоде для мальчиков приходится на 13-16 лет. Причем границы этого возрастного периода нельзя считать строго установленными, поскольку сроки начала и завершения

процесса биологического созревания в зависимости от ряда факторов существенно варьируют в сторону более старшего или младшего возраста.

Однако следует отметить, что период биологического созревания имеет общие признаки и закономерности. В общем ходе онтогенеза этот период развертывается как качественно, так и количественно в трех фазах.

Первая фаза – предпубертатная – характеризуется возрастающим ускорением роста тела в длину, интенсивным усилением выраженности вторичных признаков полового созревания. Эту фазу называют фазой превращения ребенка в подростка.

Вторая фаза – собственно пубертатная. В эту фазу происходит реализация таких качественных изменений, которые приводят к превращению подростка в юношу или девушку.

Третья фаза биологического созревания – постпубертатная, завершающая, где наблюдается значительное усиление выраженности третичных признаков полового созревания. Увеличение массы тела и превращение юношеской конституции во взрослую превалируют в данной фазе.

Наряду с нормальным темпом развития, процесс биологического созревания, в зависимости от сроков начала и продолжительности, характеризуется ускоренным и замедленным темпом развития, т.е. акселерацией и ретардацией.

Под акселерацией понимают ускорение темпов физического развития и функциональных систем организма детей и подростков. Для них характерны высокий рост, большая мышечная сила, большие возможности дыхательной системы, быстрое половое созревание, более раннее завершение роста в длину (к 15-17 годам) и несколько более раннее психическое развитие.

Наряду с акселератами выделяют другой тип детей и подростков, так называемых ретардантов, для которых характерны замедленные темпы физического развития и формирования функциональных систем организма.

Общее число ретардированных детей внутри возрастных групп составляет 13-20% (столько и акселератов). Биологические механизмы ретардации физического развития в настоящее время изучены недостаточно. Многие исследователи к числу основных причин этого явления относят наследственные, врожденные, приобретенные нарушения и различные факторы социального характера.

Следует отметить, что около 60 % подростков 13-14 лет имеют нормальный (средний) тип биологического развития.

Известно, что на начальном этапе отбора, чаще всего, тренеры осуществляют набор учащихся на основе морфологических показателей.

Поэтому вполне возможно, что основной контингент учащихся групп базового уровня подготовки ДЮСШ составляют дети с ускоренными и средними темпами развития, т.к. среди детей ретардированного типа развития большинство имеют плохое физическое развитие. Например, разница между средними показателями длины тела у акселератов и ретардантов составляет у мальчиков в 13-15 лет до 14 см. Отмечают, что между детьми этих типов

существуют большие различия в уровне развития физических качеств и функциональных систем.

Практика спортивной деятельности свидетельствует о том, что большинство юных чемпионов впоследствии не способны показывать высокие спортивные результаты, кроме того, среди них редко встречаются спортсмены экстра-класса, потому что свои первые победы они достигают за счет высоких темпов физического развития в подростковом возрасте. Это временное преимущество над сверстниками объясняется высоким уровнем физического развития, отдельных физических качеств и функциональных систем организма.

Часто через несколько лет систематических занятий в ДЮСШ акселератов начинают обгонять дети с нормальными и поздними сроками биологического созревания, поскольку, имея позднее половое созревание, они растут дольше, обладают более высоким потенциалом развития и в окончательном периоде полового созревания (18-19 лет) достигают больших размеров тела и высокого уровня развития физических качеств.

Исходя из сказанного, проблема выбора объема, интенсивности, направленности физической нагрузки в соответствии с качественными и количественными изменениями, происходящими в детском организме, на базовом уровне греблей требует серьезного анализа и осмысления.

Вопреки общепринятому мнению, процесс роста не является непрерывным и сбалансированным.

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей.

Выделяют следующие сенситивные фазы развития отдельных физических качеств:

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств

Таблица 8

Морфофункциональные показатели и физические качества	возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий греблей на байдарках и каноэ.

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробно-гликолитические *возможности* имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим, дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м. Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9- 10 до 11-12 лет.

Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Степень влияния физических качеств и телосложения на результативность спортивной подготовки представлена в таблице 9.

Таблица 9

Степень влияния физических качеств и телосложения на результативность спортивной подготовки

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

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

3.2.12. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

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

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

Подготовка инвентаря осуществляется с учетом контингента обучающихся, а также индивидуальных данных спортсмена, задач и направленности занятия. При проведении занятий с начинающими спортсменами, должны учитываться сила и направление ветра, состояние акватории, температура и влажность воздуха, сила и направление течения. Место тренера по гребле при проведении занятия определяется прежде всего спецификой гребного спорта, а именно тем, что занятия проводятся на открытой воде. Поэтому, как правило, место тренера - в катере, с которого он наблюдает за поведением гребцов, дает указания и в случае необходимости оказывает помощь гребцу.

Расположение катера определяется целями и задачами занятия, условиями их проведения, а также требованиями обеспечения безопасности занятий. Специфика гребного спорта при проведении занятий на воде требует принятия специальных мер по предупреждению травм и несчастных случаев. Для этого необходимо соблюдать следующие **правила.** □

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

Гребцы и тренеры должны быть обеспечены спасательными средствами. □ Запрещается допускать к занятиям лиц, не умеющих плавать. □

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

Соблюдать при проведении занятий правила поведения на воде. □

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

Запрещается проведение занятий на воде без прохождения инструктажей по технике безопасности

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

Инструктаж участников тренировочного процесса по технике безопасности проводит тренер группы. Тренер группы является ответственным за жизнь и безопасность обучающихся во время проведения тренировочного процесса.

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

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

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

Выход на воду осуществляется только с разрешения тренера группы.

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

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

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

Требования безопасности во время занятий:

Тренер-преподаватель должен:

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

Обучающийся должен:

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не выполнять незнакомые упражнения без разрешения тренера-преподавателя,
- во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения.

- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;

- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;

- при выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки;

- соблюдать правила техники безопасности;

Требования безопасности в различных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.

Требования безопасности по окончании занятий:

Обучающийся должен:

- убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

- о всех недостатках, отмеченных во время занятия, сообщить тренеру-преподавателю.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся не допускается или отстранён от участия в тренировочном процессе.

4. Воспитательная и профориентационная работа

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально - государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;

- нравственное воспитание;

- спортивно-этическое и правовое воспитание.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной

работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно- этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях Детско-юношеской спортивной школы №1, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Методы воспитания обучающихся основаны на общих педагогических положениях, а также отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена. Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится обучающийся на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на «нет». Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания - сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь обучающемуся разобраться

в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного спортсмена от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру-преподавателю, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жаждой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера-преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

Особое внимание воспитанию дисциплинированности следует уделять уже с первых занятий спортом. Строгое соблюдение организации тренировочного занятия и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, дисциплинированное поведение, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог.

В целях повышения эффективности воспитания тренер-преподаватель организовывает тренировочный процесс, чтобы перед обучающимися постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и году обучения. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание обучающихся должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером-преподавателем большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером-преподавателем задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Для оценки состояния воспитательной работы используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров-преподавателей, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их педагогов, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

Основываясь на всех выше перечисленных принципах воспитательной работы, каждый тренер-преподаватель составляет свой план воспитательной работы на учебный год для каждой группы индивидуально учитывая при этом:

- возраст обучающихся;
- уровень подготовки;
- вид спорта;
- половую принадлежность;
- внутренний мир ребёнка;
- наиболее типичные свойства его личности;
- особенностей мышления;
- воспитание в семье;
- обстоятельства жизни в семье;
- социальное благополучие семьи;
- поведение в семье, школе и за её пределами;
- успеваемость в школе;
- кругозор спортсмена;
- дисциплинированность;
- наличие волевых качеств;

- взаимоотношений с товарищами.

Профориентационная работа ведется посредством формирования интереса к профессии. Задача - заложить у обучающихся механизмы самореализации, саморазвития, самовоспитания, необходимые для осуществления деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Систематическая работа по формированию интереса к профессии тренера-преподавателя через учебно-тренировочное занятие будет способствовать формированию внимания и заинтересованности этой профессией, интереса и уважения к педагогическому труду, повышению уровня знаний, приобретению профессионально-педагогических навыков, воспитанию чувства ответственности, гражданственности, оптимизма, уверенности в завтрашнем дне.

Этапы ориентации на профессии в сфере физической культуры и спорта

Ориентация обучающихся на выбор профессии должна проходить на протяжении всего периода обучения в ДЮСШ, начиная с первого года базового уровня освоения программного материала. В этот период необходимо прививать любовь к труду с развитием и закреплением познавательных интересов обучающихся.

Организацию профессиональной ориентации в ДЮСШ делится на три этапа, каждый из которых имеет свои задачи, средства и методы.

Первый этап профессиональной ориентации включает работу с обучающимися 1-4 года обучения базового уровня. Задачи этого этапа заключаются в следующем: формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, труду тренера - преподавателя; выявление первоначальных профессиональных намерений, склонностей и интересов у юных спортсменов; воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера при выборе школьниками-спортсменами профессионального жизненного пути.

Для решения этих задач необходимо проведение учебно-тренировочных занятий на высоком методическом уровне; экскурсии в институт физической культуры; встречи с ветеранами спорта, заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами школы, города, страны; обсуждение прочитанных книг, просмотренных кинофильмов, телепередач о спорте; беседы о значении физической культуры и др.

Примерный план работы по профессиональной ориентации с обучающимися 1-4 года обучения базового уровня включает: изучение личности обучающегося, определение у него педагогических способностей, интереса к педагогической деятельности, сдача норм ГТО, общефизической подготовки и др.; проведение бесед на спортивную тематику: история развития физической культуры и спорта, выдающиеся спортсмены, педагоги и тренеры, труд учителя физкультуры; проведение экскурсий в средние и высшие учебные заведения спортивно-педагогического профиля, ДЮСШ, спортивные общества;

приобретение практических навыков судейства внутришкольных соревнований и другие мероприятия.

Второй этап профессиональной ориентации с обучающимися 5-6 года обучения на базовом уровне решает следующие задачи: оказание помощи спортсменам в поиске своего призвания; содействие учащимся в углубленном знакомстве с будущей профессией; формирование профессионального идеала, правильной самооценки.

Для решения этих задач необходимо проведение индивидуальных бесед, диспутов, встреч со студентами и преподавателями института физической культуры, выпускниками ДЮСШ; шефской помощью в работе с обучающимися; изучение специальной литературы по избранной профессии и др.

Примерный план работы по профессиональной ориентации с обучающимися 5-6 года обучения базового уровня включает: изучение личности учащегося, его интересов и способностей, а также склонности к педагогической деятельности. Проведение бесед на различные темы спортивного характера: институт физической культуры и подготовка кадров в нем; роль и значение физической культуры в народном хозяйстве; правильная самооценка и ее роль в профессиональном самоопределении; о чемпионах мира и Олимпийских игр; физическая культура в жизни замечательных людей; гигиена и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом и др.; организация встреч с ветеранами спорта; проведение регулярных сообщений о новостях спортивной жизни, пресс-конференций с ведущими тренерами и их спортсменами; оформление и обновление стендов о спортсменах-выпускниках школы, написание реферата "Спортивная жизнь моих родителей"; проведение экскурсий в спортобщества; проведение трудовых десантов по ремонту спортивного инвентаря и оборудования школы; оказание помощи тренеру-преподавателю в проведении тренировочных занятий, физкультурно-массовой и спортивной работе, проведение разминки, осуществление роли «старшего» в группе, на отделении; организация и проведение соревнований с приобретением определенных знаний, умений и навыков этой работы.

Третий этап профессиональной ориентации с обучающимися на углубленном уровне программы 1-2 года обучения - это этап профессионального самоопределения обучающихся. На данном этапе решаются следующие задачи: организация практической деятельности в избранной профессии; проверка склонностей и способностей и дальнейшее их развитие; формирование устойчивого профессионального интереса; стимулирование учащихся к самостоятельной работе над собой по формированию необходимых профессиональных умений; формирование личностных профессиональных ценностей.

Для решения поставленных задач рекомендуются следующие формы и методы: индивидуальные беседы; консультации с акцентированием внимания не только на положительных сторонах профессии, но и на ее трудностях;

конкурсы по "защите" будущей профессии; написание рефератов, сочинений по избранной специальности.

Профессиональная направленность (устойчивое стремление человека заниматься педагогической деятельностью) в сфере физической культуры и спорта формируется на базе двух мотивационных образований - так называемой "любви к детям" и интереса к физической культуре и спорту.

Интерес к физической культуре является вторым основным мотивом, формирующим педагогическую направленность учителя физической культуры. Спортивная направленность юношей и девушек, занимающихся спортом, должна пробудить интерес к физкультурно-педагогической деятельности, желание сделать сильными, бодрыми, здоровыми других людей, в частности детей.

Направленность тренера - преподавателя на свою работу выражается в увлеченности ею. Она становится смыслом его жизни. Это приводит к двум следствиям. С одной стороны, любовь к своему делу заставляет тренера постоянно совершенствовать свое мастерство, интересоваться работой своих коллег, оказывать им помощь, самому выбирать полезное для своей работы, то есть быть активным творческим работником. С другой стороны, ученики, если чувствуют, что занятия с ними являются для учителя не тяжелой обязанностью, а удовольствием, отвечают ему взаимностью.

5. Система контроля и зачетные требования

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности учащихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности уровня подготовки.

Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся греблей на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом уровне многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей. Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований уровней спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Основными формами ***аттестации являются:***

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке);
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

5.1. Методические рекомендации по организации промежуточной и итоговой аттестации

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого уровня обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация учащихся. Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса, тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами уровня их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Уровневые нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий уровень многолетней подготовки и приоритетными на всех уровнях.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной физической подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и

нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на базовом уровне 4-6 года обучения и на углубленном уровне подготовки.

5. При проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (май). Для приема контрольных нормативов, создается аттестационная комиссия из представителей администрации, инструктора - методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Обучающиеся кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Занимающиеся, успешно выполнившие все требования, зачисляются на следующий уровень подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем уровне в полном объеме).

Занимающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий уровень не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Тестирование по ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП и СФП включает в себя следующие тесты:

- Бег 30м, 100м. с низкого старта, бег 800м. 1500м. с высокого старта. Проводится на спортивной площадке в спортивной обуви. Количество стартующих зависит от количества дорожек. Разрешается только одна попытка.

- Челночный бег 3х10м. (сек.). Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10- метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- Прыжок в длину с места. Выполняется согласно официальным правилам данного вида. Разрешено 3 попытки, лучшая идет в протокол.

- Подтягивание на высокой перекладине. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

- Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

- Плавание 50м. Выполняется в плавках, любым способом.

- Тяга штанги лежа на наклонной скамье – и.п. – лежа на скамье лицом вниз (скамья поднята под углом в 30 градусов), руки прямые перпендикулярно полу, штанга в руках прямым хватом. На выдохе поднять штангу и согнуть руки так, чтобы плечи находились на уровне спины. Локти расставлены по сторонам, плечи и корпус в верхней точке имеют форму буквы «Т», лопатки сведены. Задержаться на секунду в этой позиции. На вдохе медленно вернуться обратно в исходное положение.

Контрольные нормативы для зачисления в группы базового и углубленного уровня представлены в таблицах 10-13.

Таблица 10

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на базовый уровень юноши

Развиваемое физическое качество	Упражнение	Оценка	Базовый уровень					
			1	2	3	4	5	6
Быстрота	Бег 30м. (сек.)	5	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3
		4	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4
		3	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5
Координация	Челночный бег 3х10м. (сек.)	5	9,4	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9
		4	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1	9,0
		3	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1
Выносливость	Бег 800м. (мин.)	5	4,05	4,00	3,55	3,50	3,45	3,40
		4	4,10	4,05	4,00	3,55	3,50	3,45
		3	4,15	4,10	4,05	4,00	3,55	3,50
	Плавание 50м. – без учета времени	5	+	+	+	+	+	+
		4	+	+	+	+	+	+
		3	+	+	+	+	+	+
Сила	Подтягивание на высокой перекладине	5	6	7	8	9	10	11
		4	5	6	7	8	9	10
		3	4	5	6	7	8	9
Силовая выносливость	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	5	17	18	19	20	21	22
		4	16	17	18	19	20	21
		3	15	16	17	18	19	20
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)	5	145	150	155	170	180	190
		4	140	145	150	165	175	185
		3	135	140	145	160	170	180

Для зачисления необходимо набрать средний бал не ниже 3,0.
Средний балл:
5,0-4,5 – высокий уровень специальной подготовки;
4,4-4,0 – выше среднего;
3,9-3,5 - средний уровень специальной подготовки;
3,4-3,0 - ниже среднего;
2,9 и ниже - низкий уровень специальной подготовки.

Таблица 11

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на базовый уровень девушки

Развиваемое физическое качество	Упражнение	Оценка	Базовый уровень					
			1	2	3	4	5	6
Быстрота	Бег 30м. (сек.)	5	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1
		4	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3
		3	6,5	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5
Координация	Челночный бег 3х10м. (сек.)	5	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4
		4	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6
		3	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
Выносливость	Бег 800м. (мин.)	5	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05
		4	4,35	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10
		3	4,40	4,35	4,30	4,25	4,20	4,15
	Плавание 50м. – без учета времени	5	+	+	+	+	+	+
		4	+	+	+	+	+	+
		3	+	+	+	+	+	+
Сила	Поднимание туловища из положения лежа на спине	5	10	11	12	13	14	15
		4	9	10	11	12	13	14
		3	8	9	10	11	12	13
Силовая выносливость	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	5	10	11	12	13	14	15
		4	9	10	11	12	13	14
		3	8	9	10	11	12	13
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)	5	135	140	145	150	155	160
		4	130	135	140	145	150	155
		3	125	130	135	140	145	150

Для зачисления необходимо набрать средний бал не ниже 3,0.
Средний балл:
5,0-4,5 – высокий уровень специальной подготовки;
4,4-4,0 – выше среднего;
3,9-3,5 - средний уровень специальной подготовки;
3,4-3,0 - ниже среднего;
2,9 и ниже - низкий уровень специальной подготовки.

Таблица 12

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на углубленный уровень юноши

Развиваемое физическое качество	Упражнение	Оценка	Углубленный уровень	
			1	2
Быстрота	Бег 100м. (сек.)	5	14,1	13,9
		4	14,3	14,1
		3	14,5	14,3

Выносливость	Бег 1500м. (мин.)	5	6,35	6,30
		4	6,40	6,35
		3	6,45	6,40
	Плавание 100м. (мин.)	5	1,21	1,18
		4	1,23	1,21
		3	1,25	1,23
Сила	Тяга штанги лежа (весом не менее 75% от собственного веса)	5	+	+
		4	+	+
		3	+	+
Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 1 мин. весом 25 кг.	5	45	50
		4	43	47
		3	40	44
Скоростно-силовые качества	Сгибание разгибание рук в упоре лежа за 30 сек.	5	15	18
		4	13	15
		3	10	13
Спортивный разряд			III	II

Для зачисления необходимо набрать средний бал не ниже 3,0.

Средний балл:

5,0-4,5 – высокий уровень специальной подготовки;

4,4-4,0 – выше среднего;

3,9-3,5 - средний уровень специальной подготовки;

3,4-3,0 - ниже среднего;

2,9 и ниже - низкий уровень специальной подготовки.

Разрядные нормативы для зачисления в группы:

- углубленный уровень 1 года обучения – наличие не ниже 3 спортивного разряда;
- углубленный уровень 2 года обучения – наличие не ниже 2 спортивного разряда;

Таблица 13

Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на углубленный уровень девушки

Развиваемое физическое качество	Упражнение	Оценка	Углубленный уровень	
			1	2
Быстрота	Бег 100м. (сек.)	5	16,1	15,9
		4	16.3	16,1
		3	16,5	16,3
Выносливость	Бег 1500м. (мин.)	5	7,24	7,21
		4	7,27	7,24
		3	7,30	7,27
	Плавание 100м. (мин.)	5	1,41	1,38
		4	1,43	1,41
		3	1,45	1,43
Сила	Тяга штанги лежа (весом не менее 70% от собственного веса)	5	+	+
		4	+	+
		3	+	+
Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 1 мин. весом 20 кг.	5	45	50
		4	43	47
		3	40	44
Скоростно-	Сгибание разгибание	5	10	11

силовые качества	рук в упоре лежа за 30 сек.	4	9	10
		3	8	9
Спортивный разряд			III	III - II

Для зачисления необходимо набрать средний бал не ниже 3,0.

Средний балл:

5,0-4,5 – высокий уровень специальной подготовки;

4,4-4,0 – выше среднего;

3,9-3,5 - средний уровень специальной подготовки;

3,4-3,0 - ниже среднего;

2,9 и ниже - низкий уровень специальной подготовки.

Разрядные нормативы для зачисления в группы:

- углубленный уровень 1 года обучения – наличие не ниже 3 спортивного разряда;
- углубленный уровень 2 года обучения – наличие не ниже 2 спортивного разряда;

Перечень вопросов по освоению теоретической части образовательной программы

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий в избранном виде; федеральный стандарт спортивной подготовки по гребле на байдарках и каноэ; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях греблей на байдарках и каноэ.

5.2. Требования к результатам освоения Программы

Требования к результатам освоения программы по предметным областям.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта;

-общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека; - гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2. *В области общей и специальной физической подготовки:*

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. *В области избранного вида спорта:*

- овладение основами техники и тактики в гребле на байдарках и каноэ;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения, для присвоения спортивных разрядов и званий по гребле на байдарках и каноэ

4. *В области других видов спорта и подвижных игр:*

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Требования к освоению программы по уровням подготовки.

Результатом реализации Программы является:

На базовом уровне 1-3 года обучения подготовки:

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

На базовом уровне 4-6 года обучения и углубленном уровне подготовки:

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

6.Перечень информационного обеспечения.

Основная литература:

1.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.

2.Бутченко, Л. А. Определение специальной тренированности у гребцов на байдарках и каноэ / Л. А. Бутченко, Н. И. Вольнов, Р. Д. Дибнер // Теория и практика физической культуры. - 1983. - № 10. - С. 43-46.

3.Быков, А. И. Повышение эффективности специальной подготовки квалифицированных гребцов на байдарках на основе соревновательного метода: учеб.пособие / А. И. Быков. – Краснодар: КГАФК, 1997. – 104с.

4.Вайнбаум, Я. С. Динамика факторов СФП при становлении спортивной формы гребцов на байдарках и каноэ / Я. С. Вайнбаум // Гребной спорт: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - С.29-21.

5.Дольник, Ю. А. Концепция спортивной тренировки в гребле на байдарках и каноэ: Методические рекомендации / Ю. А. Дольник. – Л.: ЛНИИФК, 1987. – 12с.

6.Ежова, Н. М. Построение годичного цикла подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ: Учеб.пособие / Н. М. Ежова. – Малаховка: МГАФК, 2000. – 52с.

7.Иссурин, В. Б. Планирование и построение годового цикла подготовки гребцов / В. Б. Иссурин, В. Ф. Каверин // Гребной спорт: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - С. 28.

8.Киселев, В. Ю. Обоснование эффективности вариативного распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки гребцов-«драконистов» / В. Ю. Киселев // Проблемы физической культуры, спорта и туризма: Материалы науч. конф. – Хабаровск: ДВГАФК, 2002. – С.135-139.

9.Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб.для инт-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

10.Построение годичного цикла тренировки гребцов на байдарках и каноэ: Метод. рекомендации / Сост. А. Н.Никоноров и др. – М., 1988. – 45с.

11.Слаутина, И. Н. Гребля на байдарках и каноэ / И. Н. Слаутина // Теория и практика физической культуры. – 2002. - №3. – С.28-31.

12.Тимофеев, В. Д. Комплексная характеристика и резервы специальной работоспособности гребцов на байдарках и каноэ: Сб. науч. трудов, посв.25-летию КГАФК / В. Д. Тимофеев, В. В. Шантарович, Л. Я. Костюченко. – Краснодар, 1994. – С.110-120.

13.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.

14.Шелков О.М. Теоретико-методологические подходы к выявлению и развитию спортивно одаренной личности / О.М. Шелков, А.А. Баряев, Н.Б. Котелевская, О.А. Дехаев // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 3. – С. 31–35.

15.Брынзак В.П. Морфофункциональные показатели организма квалифицированных гребцов на байдарках и каноэ / Брынзак В.П., Боярская Н.И. // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : 7 Междунар. науч. конгр. : Материалы конф., 24-27 мая 2003 г. - М., 2003. - Т. 2. - С. 18-19.

16.Брюханов Д.А. Оценка работоспособности гребцов в естественных условиях / Д.А. Брюханов // Научно-образовательный форум молодых ученых "Наука о физической культуре и спорте - шаг в 21 век. Инновационные технологии и перспективы развития спортивной науки", 9-18 дек. 2004 г. : тез.докл. / Федер. агентство по физ. культуре, спорту и туризму [и др.]. - М., 2005. - С. 26-28.

17.Васенина В.Г. Оценка функциональных возможностей спортсменов высокой квалификации в системе годичной подготовки / В.Г. Васенина // Олимпийский бюллетень / [авт.-сост. Мельникова Н.Ю., Брюсов Г.П.] ; Центр.олимп. акад., Фонд поддержки спорта "Новая перспектива". - М., 2010. - N 11. - С. 131-134.

18.Высочина Н.Л. Специфика проявления темперамента у гребцов на байдарках и каноэ / Высочина Н.Л. // 9 Международная научно-практическая конференция психологов физической культуры и спорта "Рудиковские чтения" (27-28 мая 2013 г.) : материалы / М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Рос.гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма. - М., 2013. - С. 132-134.

19.Головачев А.И. Влияние предельных мышечных нагрузок на формирование основных компонентов специальной выносливости в гребле на байдарках и каноэ / А.И. Головачев, С.В. Широкова // Вестн. спортив. науки. - 2004. - N 2. - С. 17-21.

20.Гребля на байдарках и каноэ / авт. текста Плеханов Ю.А. - М.: Олимпия пресс, 2005. - 159 с.

21.Комплексная оценка спортивного потенциала сильнейших гребцов на байдарках и каноэ Республики Беларусь / В.Ю. Давыдов [и др.] // Теория и практика физ. культуры. - 2015. - N 3. - С. 94-98.

22.Маслова И.Н. Спортивный отбор в гребле на байдарках и каноэ / И.Н. Маслова, Е.В. Верлина // Вестн. спортив. науки. - 2010. - N 3. - С. 29-32.

Перечень интернет ресурсов.

1) www.consultant.ru - КонсультантПлюс:

2) https://minobr.krasnodar.ru/ - Минипстерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края;

3) http://www.kayak-canoe.ru/ru/ - Всероссийская федерация гребли на байдарках и каноэ;

4) https://kubansport.krasnodar.ru/ - Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края;
5) https://xn----7sbbb8bdtdj6bygra.xn--p1ai/ - ГБУ КК «ЦОП по гребле на байдарках и каноэ»;
6) https://bmsi.ru/ - Библиотека международной спортивной информации;
7) http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc - Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту;