****

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **Пояснительная записка** | 4 |
| **2.** | **Нормативная часть** | 6 |
| 2.1 | продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ | 7 |
| 2.2 | соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ | 8 |
| 2.3 | планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта гребля на байдарках и каноэ | 8 |
| 2.4 | режимы тренировочной работы | 9 |
| 2.5 | медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку | 10 |
| 2.6 | предельные тренировочные нагрузки | 12 |
| 2.7 | минимальный и предельный объем соревновательной деятельности | 13 |
| 2.8 | требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию | 15 |
| 2.9 | требования к количественному и качественному составу групп подготовки | 16 |
| 2.10 | структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезо циклов) | 17 |
| **3.** | **Методическая часть** | 19 |
| 3.1 | рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований | 19 |
| 3.2 | рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательныхнагрузок | 22 |
| 3.3 | рекомендации по планированию спортивных результатов | 23 |
| 3.4 | требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля | 24 |
| 3.5 | программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки | 26 |
| 3.6 | рекомендации по организации психологической подготовки | 54 |
| 3.7 | планы применения восстановительных средств | 55 |
| 3.8 | планы антидопинговых мероприятий | 56 |
| 3.9 | планы инструкторской и судейской практики | 59 |
| **4.** | **Система контроля и зачетные требования.** | 61 |
| 4.1 | критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта гребля на байдарках и каноэ | 61 |
| 4.2 | требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лиц, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки | 61 |
| 4.3 | виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля | 62 |
| 4.4 | комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования | 63 |
| **5.** | **Перечень информационного обеспечения** | 65 |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Программа спортивной подготовки (далее программа) – разработана на основе приказа Министерства спорта России от 30 августа 2013 г. № 678 «Об утверждении стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ», с учетом нормативно-правового обеспечения деятельности спортивных школ в РФ с целью: организации, планирования и проведения тренировочного процесса с лицами, проходящими спортивную подготовку.

 Программа является нормативным, локальным актом МКУ ДО ДЮЦ «Танаис» г. Калача-на-Дону и предназначена для использования тренерами при проведении тренировочного процесса.

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

**Главной целью спортивной подготовки -** является **достижение максимально возможного для данного индивидуума уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой гребли на байдарках и каноэ и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности.**

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

 В спортивной подготовке различают 4 этапа:

* Этап начальной подготовки;
* Тренировочный этап;
* Этап совершенствования спортивного мастерства;
* Этап высшего спортивного мастерства.

В МКУ ДО ДЮЦ «Танаис» г. Калача-на-Дону программа реализуется на этапе начальной подготовке и тренировочном этапе.

 Гребля на байдарках и каноэ - развивает у воспитанников силу, выносливость, волю к победе, тренирует скорость движений, функциональность 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.

 Один из самых очевидных плюсов гребли – большая часть тренировки проходит на водоёмах, на свежем воздухе. Гребля – это разносторонний, очень интересный, трудоемкий и комплексный вид спорта. Это постоянная работа над собой. Обязательно должно быть желание и интерес, усердие и терпение. Для достижения хороших результатов в гребле одной физической подготовки недостаточно: обязательна и серьезная психологическая подготовка.

**Гребля на байдарках и каноэ** — [гребной](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%BB%D1%8F) вид спорта, в котором используются лодки двух типов: [байдарки](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D0%B9%D0%B4%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%B0) и [каноэ](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D1%8D). Является [олимпийским видом спорта](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%8B_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0) с [1936](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_1936) года (впервые же был представлен на [олимпийских играх 1924 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_1924) в качестве неофициального вида).

Соревнования по гребле на байдарках и каноэ проводятся в следующих **категориях**: байдарка - мужчины, байдарка – женщины, каноэ – мужчины, каноэ-женщины.

В каждой категории участники соревнований делятся на **возрастные группы** в соответствии с Единой Всероссийской спортивной классификацией.

В каждой категории участники соревнований делятся на следующие возрастные группы:

 - мальчики, девочки - 11 - 12 лет

 - юноши и девушки - 13 - 14 лет

 - юноши и девушки - 15 - 16 лет

 - юниоры и юниорки - 17 - 18 лет

 - юниоры и юниорки - до 23 лет

 - мужчины и женщины - не моложе 15 лет

Официальные соревнования проводятся на **дистанциях**:

- для мужчин – 200, 500, 1000, 2000, 5000, 10000, 20000, 42000 м, сверхдлинные;

- для женщин – 200, 500, 1000, 2000, 5000, 20000, 42000 м, сверхдлинные.

Соревнования на дистанциях до 2000 м включительно проводятся в следующих **классах лодок**:

|  |  |
| --- | --- |
| **мужчины** | **женщины** |
| байдарка одноместная К-1байдарка двухместная К-2байдарка четырехместная К-4каноэ одноместное С-1каноэ двухместное С-2каноэ четырехместное С-4 | байдарка одноместная К-1байдарка двухместная К-2байдарка четырехместная К-4каноэ одноместное С-1каноэ двухместное С-2 |

Длинные дистанции, марафон и сверхдлинные дистанции проводятся в следующих классах лодок:

мужчины - К-1, К-2, К-4, С-1, С-2; женщины - К-1, К-2, К-4, С-1, С-2.

В соревнованиях на дистанции свыше 20 км разрешается участвовать спортсменам не моложе 18 лет (по паспортным данным).

В Положении о соревнованиях указывается количество этапов и их протяженность, тип старта, порядок перебежек (если они предусматриваются) и другие условия проведения сверхдлинных и марафонских дистанций.

Сочетание класса лодки и дистанции определяет спортивную **дисциплину**.

Сочетание класса лодки, дистанции и возрастной группы отдельной категории определяет **вид программы** (пример: К1 200м мужчины; К2 500м юниорки; С4 1000м старшие юноши; Д10 500м микст).

В гребле на байдарках и каноэ виды программы, включенные в программу Олимпийских игр, считаются олимпийскими видами программы; остальные – неолимпийскими видами программы.

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Зачисление в МКУ ДО ДЮЦ «Танаис» г. Калача-на-Дону лиц, осуществляющих спортивную подготовку производится по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по избранному виду спорта. При этом заключение врача делается на основании результатов анкетирования и данных о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической службы лечебно-профилактических учреждений. Осуществление программы спортивной подготовки возможна при сотрудничестве нескольких спортивных организаций на основе соглашения. Спортсмен, проходящий спортивную подготовку в двух или нескольких организациях, осуществляющих спортивную подготовку, на основании соглашения о сотрудничестве между данными организациями, на официальных спортивных соревнованиях может быть заявлен и выступать за эти организации, в порядке предусмотренным решением всероссийской федерации гребли на байдарках и каноэ (ВФГБК). При переходе спортсмена из одной организации, осуществляющей спортивную подготовку в другую организация с которой есть договор о взаимодействии (соглашение о сотрудничестве), в том числе в рамках спортивного кластера, данный спортсмен включается в списочный состав данных учреждений, осуществляющих спортивную подготовку, и может учитываться при нормировании труда и оплаты труда тренерского и руководящего состава данных учреждений в порядке, установленным локальными актами учреждений (либо его учредителя), нормативными актами муниципальных органов управления, органов управления субъектами РФ в сфере физической культуры и спорта. В случае выбытия лица, проходящего спортивную подготовку, из группы этапа начальной подготовки, руководитель, осуществляющей спортивную подготовку, в месячный срок принимает меры по ее доукомплектованию. Перевод лиц, осуществляющих спортивную подготовку (в том числе досрочно) в группу следующего года подготовки или этапа спортивной подготовки оформляется приказом директора на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки.Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранным виду или видам спорта (спортивным дисциплинам), перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается. В исключительных случаях, лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом МКУ До ДЮЦ «Танаис» г. Калача-на-Дону, осуществляющей спортивную подготовку. Такие лица могут решением органа самоуправления учреждением (методического совета) продолжать спортивную подготовку повторно.**2.1.Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ.** |
|  |  |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов(в годах) | Минимальный возраст для зачисленияв группы (лет) | Наполняемость групп (человек)минимальное |
| Этапначальной подготовки | 2 | 10 | 10 - 12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 12 | 8 - 10 |

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (методического совета) при персональном разрешении врача.

 Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку, выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из МКУ ДО ДЮЦ «Танаис» г. Калача-на-Дону по возрастному критерию.

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

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| Видысоревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |  |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |  |
| Контрольные | 1-2 | 2-4 | 2-6 | 4-8 |
| Отборочные | - | 1-2 | 2-4 | 2-4 |
| Основные | - | - | 2-3 | 2-4 |
| **ИТОГО** | **1-2** | **3-6** | **6-13** | **8-16** |

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

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

 - соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта гребля на байдарках и каноэ;

 - выполнение плана спортивной подготовки;

 - прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к соревнованиям и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку организуются тренировочные сборы (мероприятия), являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификация тренировочных сборов (ТС).

**2.4. Режимы тренировочной работы.**

Тренировочный процесс в МКУ ДО ДЮЦ «Танаис» г. Калача-на-Дону должен проходить в соответствии с годовым тренировочным планом в течении всего календарного года и рассчитан на 52 недели.

 Основными формами осуществления тренировочный работы являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль;

- самостоятельная работа.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

* На этапе начальной подготовки – 2 часа;

(до года) – 6 часов в неделю;

(свыше года) – 8 часов в неделю.

* На тренировочном этапе – 3 часа;

(до двух лет): 1 год – 12 часов в неделю, 2 год – 14 часов в неделю;

(свыше двух лет) – 18 часов в неделю;

 Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод лиц осуществляющих спортивную подготовку в следующие тренировочные группы обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

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

Деятельность гребцов в процессе спортивной подготовки — это целенаправленная внешняя и внутренняя активность, обусловленная специфическими мотивами и интересами, внутренним содержанием которой являются психо-физиологические процессы, а внешним проявлением — двигательные действия и операции.

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

В возрастном периоде «второе детство» значительных различий между мальчиками и девочками, занимающимися греблей, не выявлено.Согласно схеме возрастной периодиза­ции постнатального развития человека, принятой на VII Всесоюзной конференции по проблемам возрастной морфологии, физиологии и био­химии в 1965 г., выделяется одиннадцать возрастных периодов. Для нас в рамках временного периода подготовки и тренировки спортсменов в спортивной школе интересны следующие границы возрастных периодов.

**Схема возрастной периодизации постнатального онтогенеза человека**

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

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

**Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств**

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

Специфика спортивной деятельности определяется основным содержанием тренировочной и соревновательной деятельности. Предметное содержание деятельности составляют:

— мотив — предмет, на который направлена деятельность, или предмет потребности;

— цель — представление о результате действия (чего необходимо достигнуть);

— условия осуществления деятельности, важнейшими из которых являются способы достижения цели;

— проблемные ситуации, ведущие к достижению поставленной цели и представляющие собой задачи деятельности.

Предмет деятельности есть ее действительный мотив (вещественный или идеальный), главное, что за ним всегда стоит потребность. Занятия греблей на байдарках и каноэ могут удовлетворять различные потребности детей, подростков, девушек, юношей: укрепить здоровье, достигнуть физического совершенства, развить личностные качества, воспитать характер, сформировать необходимые двигательные умения и навыки. В зависимости от потребностей у детей формируется цель занятий греблей на байдарках и каноэ. Формирование цели не происходит у них одномоментно. Поставленная цель оказывает влияние на интерес и усиливает положительное отношение к системе занятий со стороны гребцов детско-юношеского возраста.

Предметное содержание тренировочной и соревновательной деятельности различается. Предметом тренировочной деятельности является достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности (технической, тактической, физической, психической). Предметом соревновательной деятельности является уровень мобилизации резервов организма спортсмена, необходимых для достижения соревновательного результата.

Развитие гребли на байдарках и каноэ как вида спорта тесно связано с организацией и управлением спортивной деятельностью, способствующей достижению результатов в соревнованиях. Характер спортивной деятельности в гребле влияет не только на формирование всех видов подготовленности спортсменов, но и выдвигает требования к психическим и личностно-характерологическим особенностям спортсменов.

**2.6. Предельные тренировочные нагрузки.**

Обострение конкуренции на международных и всероссийских соревнованиях постоянно предъявляет тренерам дополнительные требования при подготовке квалифицированных спортсменов в гребном спорте. Наряду с поиском современных методов технической, тактической, психологической подготовки, возрастает необходимость поиска новых путей повышения уровня физических качеств и функциональных возможностей спортсменов, являющихся основными компонентами специальной выносливости.

В настоящее время в практике подготовки квалифицированных спортсменов при развитии специальной выносливости все большее распространение приобретает использование высокоинтенсивных предельных мышечных нагрузок, начиная с первых месяцев в годичном цикле подготовки.

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

 Данная таблица отражает предельную тренировочную нагрузку по количеству часов и тренировок в неделю, количество часов и тренировок в год.

**2.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

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

Функции соревнований в гребле на байдарках и каноэ многообразны.

Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля 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

**Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид тренировочных сборов(ТС) | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | Оптимальное число участников сбора |
| ТЭ | ЭНП |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям |
| 1. | ТС по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 14 | - | Определяется организацией, осуществляющей спо ртивную подготовку |
| 2. | ТС по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 14 | - |
| 3. | ТС по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы |
| 1. | ТС по общей или специальной физической подготовке | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2. | Восстановительные ТС | До 14 дней | - | Участники соревнований |
| 3. | ТС для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 4. | ТС в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 5. | Просмотровые ТС для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | До 60 дней | - | В соответствии с правилами приема |

 **2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

 Для успешной реализации программных требований лица осуществляющие спортивную подготовку должны быть обеспеченны спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| количество | срок эксплуатации(лет) | количество | срок эксплуатации(лет) |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |
|  | Велосипедные трусы | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
|  | Футболка | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
|  | Комбинезон гребной летний | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
|  | Термобелье спортивное | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
|  | Костюм спортивный ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
|  | Комбинезон гребной утепленный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |
|  | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 |

**Оборудование и спортивный инвентарь,**

**необходимый для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Спортивный инвентарь |
|  | Байдарка двойка | штук | 4 |
|  | Байдарка одиночка | штук | 6 |
|  | Байдарка четверка | штук | 2 |
|  | Весла для байдарки | штук | 36 |
|  | Весла для каноэ | штук | 36 |
|  | Весла с зауженными лопатками для байдарки | штук | 12 |
|  | Весла с зауженными лопатками для каноэ | штук | 8 |
|  | Каноэ двойка | штук | 4 |
|  | Каноэ одиночка | штук | 6 |
|  | Каноэ четверка | штук | 2 |
|  | Подушка для каноэ  | штук | 16 |
|  | Тренажер для специальной подготовки гребцов на байдарках | штук | 6 |
|  | Тренажер для специальной подготовки гребцов на каноэ | штук | 4 |
|  | Фартук для байдарки | штук | 16 |
| Вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь |
|  | Козлы для укладки байдарок и каноэ  | штук | 24 |
|  | Круг спасательный  | штук | 5 |
|  | Спасательный трос | метр | 200 |
|  | Лодка спасательная резиновая | штук | 2 |
|  | Лодка с подвесным мотором | штук | 2 |
|  | Мотор подвесной лодочный | штук | 2 |
|  | Катер моторный для обслуживания гонок и тренировок | штук | 2 |
|  | Электромегафон  | штук | 6 |
|  | Рация | комплект | 10 |

**Минимальный уровень обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием в %**

|  |  |
| --- | --- |
| Тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации) | 50-70 |
| Этап начальной подготовки | 30-50 |

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно, на сновании требований федеральных стандартов спортивной подготовки и осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Период | Минимальнаянаполняемостьгруппы(человек) | Оптимальныйколичественныйсостав группы(человек) | Максимальныйколичественныйсостав группы(человек) | Максимальныйобъемтренировочной нагрузки в неделю в тренировочных часах |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Углубленной специализации | 8 | 8-10 | 12 | 18 |
| Начальной специализации | 10-12 | 14 | 12 - 14 |
| Этап начальной подготовки | Свыше одного года | 10 | 12-14 | 20 | 8 |
| До одного года | 14-16 | 25 | 6 |

 При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

При проведении занятий со спортсменами из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющий меньший показатель в данной графе.

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

Годичный цикл подготовки гребцов включает в себя программный материал для спортивных групп, его распределение и планирование основываются на периодизации процесса круглогодичной тренировки.

 За основу периодизации процесса подготовки гребцов принято считать следующее:

* Закономерность развития и становления спортивной формы;
* Календарь спортивных мероприятий;
* Климатические условия.

На основании этого годичный тренировочный цикл (макроцикл) в гребле на байдарках и каноэ подразделяется на последовательно воспроизводимые или циклически повторяющиеся самоподчиненные звенья: периоды, этапы, мезоциклы, микроциклы, занятия, для каждого из которых характерны свои цели, задачи, содержание тренировочного процесса.

***Макроциклы (МакЦ)*** – наиболее крупные, циклически повторяющиеся звенья тренировочного процесса, решающие основные задачи многолетней подготовки.

 ***Периоды*** – временные интервалы МакЦ, позволяющие планомерно распределять во времени соотношение использования тренировочных средств различной направленности. В подготовке гребцов на байдарках и каноэ выделяют три периода: активного отдыха, базовый и соревновательный.

 Общеподготовительный этап базового периода направлен на формирование функциональный базы долговременного спортивного роста; направленность специально-подготовительного этапа – создание предпосылок становления спортивной формы.

 Соревновательный период направлен на подготовку к выступлению в основных и главных соревнованиях.

***Мезоцикл (МзЦ)*** – относительно целостный этап тренировочного процесса, позволяющий обеспечить оптимальную динамику тренировочных нагрузок, их волнообразное распределение в периодах, целесообразное распределение в периодах средств и методов тренировки, позволяющее систематизировать их с позиции эффективного решения главных задач периода. Стандартная продолжительность мезоцикла 3 – 4 недели.

По преимущественной направленности выделяют пять типов мезоциклов:

* *Восстановительный* – восстановление сил перед новым циклом тренировочного процесса;
* *Втягивающий* – для постоянного подведения спортсмена к выполнению основной работы цикла;
* *Фазовый (накопительный)* – для выполнения основных объемов тренировочной работы;
* *Контрольно*-*подготовительный* – для синтеза приобретенных функциональных возможностей в специальные двигательные качества;
* *Соревновательный* – для подведения к соревнованиям и реализации специальной подготовленности в спортивных достижениях.

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

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

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

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

Годовой план подготовки включает в себя такие компоненты: цели и задачи подготовки, календарь соревнований, календарь тренировочных сборов, структуру годичного цикла тренировки, распределение тренировочной нагрузки по периодам и этапам (мезоциклам) подготовки, систему контроля, контрольные нормативы, мероприятия по восстановлению.

В зависимости от сроков соревнований, уровня подготовленности гребцов годовой план может включать от одного до четырех макроциклов.

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

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

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

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

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

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

**Примерная схема тренировочного занятия.**

**1 часть - подготовительная.**

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

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

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

**2 часть - основная.**

Задача: овладение специальными навыками гребца (техническая тактическая подготовка)

Содержание: Гребля в лодках.

**3 часть - заключительная.**

Постепенное снижение нагрузки, подведение итогов занятий.

**Требования мер безопасности в процессе реализации 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.

**Спортсмены:**

1.1. 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.

1.2. Инструктаж участников тренировочного процесса по технике безопасности проводят - тренер группы. Тренер группы является ответственным за жизнь и безопасность спортсмена группы во время проведения тренировочного процесса.

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

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

1.5. 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.

1.6. Выход на воду осуществляется только с разрешения тренеры группы.

1*.*7.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)

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

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

**Тренеры:**

1.1. На базе (сооружении) для стоянок маломерных судов устанавливается режим предусматривающий контроль за выходом в плавание и возвращением на базу маломерных судов, их исправностью, наличием у судоводителей обязательных судовых и судоводительских документов, за соблюдением норм пассажиро- вместимости и грузоподъемности, а также оповещение судоводителей о прогнозе погоды.

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

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

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

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

в) Отсутствия у судоводителя документа на право пользования судном (при отсутствии на борту собственника судна или судовладельца);

г) Обнаружения на судне неисправностей, с которыми запрещено его пользование;

д) Отсутствия на судне указанных в судовом билете спасательных, противопожарных и водоотливных средств;

е) Нарушения норм пассажировместимости и грузоподъемности;

ж) Размещения пассажиров (грузов), вызывающего опасный крен или дифферент;

з) Наличия на судне взрывоопасных и огнеопасных грузов или если их перевозка осуществляется совместно с пассажирами;

и) Если прогнозируемая и фактическая гидрометеообстановка на водоеме опасна для плавания судна данного типа;

к) Нахождения судоводителя в состоянии опьянения.

1.4. Маломерные суда, прибывшие на базу в неисправном или аварийном состоянии, осматриваются с последующей краткой записью и о техническом состоянии в журнале выхода (прихода) судов. Информация об аварийных судах сообщается в территориальный орган или подразделение ГИМС МЧС России.

***Требования безопасности во время занятий:***

***Тренер должен:***

- следить, чтобы во время занятий не было посторонних лиц;

- следить за спортсменами во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;

- не давать спортсменам излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику.

***Спортсмен должен:***

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;

- не выполнять незнакомые упражнения без разрешения тренера;

- 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;

- соблюдать дисциплину;

***Требования безопасности в различных ситуациях***

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

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

***Требования безопасности по окончании занятий:***

***Спортсмен должен:***

- убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;

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

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

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

За несоблюдение мер безопасности спортсмен не допускается или отстраняется от участия в тренировочном процессе.

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

Результативность тренировочного процесса во многом зависит от качественного контроля за тренировочными и соревновательными нагрузками и в первую очередь от контроля за такими показателями, как суммарный объем (часы), суммарный объем работы (кг), суммарный объем работы (км), количество тренировочных дней, количество тренировочных занятий, количество соревнований. Эффективность тренировочного процесса будет значительно выше, если будут учитываться и другие параметры, такие, как суммарный объем работы различной направленности, объем работы, затраченный на общую и специальную подготовку, а также на техническую, тактическую, психологическую и теоретическую подготовку. Известно, что все виды работы взаимосвязаны и не могут оказывать изолированного воздействия. Наилучших результатов от качества построения тренировочного процесса можно добиться в случае учета нагрузки, направленной на развитие определенных качеств, таких, как скоростно-силовые способности, различные виды выносливости, гибкости и т. д., предполагая при этом, что техническая, тактическая, психологическая и другие виды подготовки совершенствуются параллельно с двигательными.

**Тест на работоспособность**

1. Максимальное потребление кислорода, мл/кг в 1 мин.

2. Максимальная вентиляция легких, л.

3. Максимальный кислородный долг, л.

4. Максимальное содержание лактата в крови, ммоль.

Время максимальных показателей Vq2

Время удержания максимальных величин Vo\* **VE**

1. Уровень **ЧСС, VE, VQ**2, лактата во время выполнения стандартной нагрузки.

2. Уровень **ЧСС,** лактата непосредственно после выполнения стандартной нагрузки и продолжительность восстановления указанных показателей к исходному уровню. Показатель отношения **VQ**2 в процессе соревновательной деятельности к **VQ2** способностями. Кроме того, более детальный контроль предусматривает также учет количества тренировочных занятий с различной преимущественной направленностью, а также количество основных и второстепенных соревнований.

Учитывая перечисленные показатели, можно достаточно точно определить характер тренировочных нагрузок в различных структурных образованиях. Сопоставляя их с результатами предыдущей работы, оптимизировать программу последующих тренировочных циклов и отдельных тренировочных занятий.

В условиях зала для этой цели используют десятикратное выполнение упражнения, т. е. имитация перемещений с максимальной скоростью по 7 точкам 10х40 с, с паузами отдыха 30 с. Работоспособность в этом тесте определяется по степени интенсивности восстановления в интервалах отдыха (замеряется пульс в течение 10 с после работы), которая косвенно отражает уровень аэробных возможностей.

**3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.**

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

Целевой план включает в себя основные компоненты.

- цели - предполагаемые конечные результаты на главных соревнованиях.

- задачи – предполагаемые результаты по видам подготовки спортсмена (технической, тактической, физической и т.д.)

- мероприятия – все, что необходимо выполнить для решения задач технической, тактической, физической подготовки и т.д.

- показатели эффективности – в системе контроля – показатели, по которым будет оцениваться эффективность тренировочного процесса и выполнение плана.

Важнейшие признаки целевого планирования:

1. Четкое представление о конечном результате.
2. Ведение планирование не от дня начала подготовки, а с момента предполагаемого достижения конечного результата.
3. Использование комплексного подхода.
4. Достижение поставленных целей с минимальной тратой ресурсов.
5. Составление не в произвольной форме, а чтобы процесс движений к цели был представлен в хорошо обозримом виде.

В практике работы с гребцами выделяют:

-перспективное планирование (на 4 и более лет)

-годовое планирование;

-оперативное планирование (на мезоцикл, этап, тренировочный сбор);

-текущее планирование (на недельный цикл, занятие).

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

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

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

Врачебно-педагогический контроль. Различают первичное медицинское обследование, углубленное медицинское обследование (УМО) и дополнительное медицинское обследование.

* **Первичное медицинское обследование**. Перед началом занятий, как правило, проводится первичное обследование, которое включает общий и спортивный анамнез, исследование физического развития, функциональные пробы. Диспансерное обследование обязательно включает в себя электрокардиографию, обследование терапевтом, невропатологом, хирургом, ларингологом, стоматологом. Обобщая результаты медицинского обследования, тренер совместно с врачом делают заключение о состоянии здоровья спортсмена, назначают, если это необходимо, лечение, определяют предел допустимых нагрузок.
* **Углубленное медицинское обследование (УМО)**. УМО проводится два раза в год. Делается это в конце подготовительного и соревновательного периодов. Используя УМО, оценивают состояние здоровья и физического развития, влияние тренировочной работы на организм спортсмена. Обнаружив отклонения в здоровье, вносят коррекцию в тренировочный процесс, назначают лечебные и восстановительные мероприятия непосредственно перед соревнованиями; могут проводиться дополнительные обследования.
* **Дополнительное медицинское обследования**. Дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуально реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки. Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью. Контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнения рекомендаций медицинских работников.

Контроль за уровнем психической работоспособности

- тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти.

-анализ соревнований: цель выступления. Результат. Систематизация ошибок. Причины ошибок. Место совершения ошибок. Внесение коррективов.

**Биохимический контроль.** При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Биохимический контроль позволяет проконтролировать функциональное состояние спортсмена.

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

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

На каждом этапе спортивной подготовки необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Основными задачами спортивной подготовки являются:

1) на этапе начальной подготовки:

* формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
* формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
* освоение основ техники по виду спорта гребля на байдарках и каноэ;
* всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья спортсменов.
* 2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
* повышение уровня общей и специальной физической технической, тактической и пси­хологической подготовки;
* приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спор­тивных соревнованиях по гребле на байдарках и каноэ;
* формирование спортивной мотивации
* укрепление здоровья спортсменов.

***3.5.1. Программный материал в группах начальной подготовки***

В основу планирования годичного тренировочного цикла положено одноцикловое планирование.

 **Переходный период.**

Примерные сроки периода – сентябрь.

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

 Содержание работы: мероприятия по активному отдыху с использованием ОФП.

 **Подготовительный период.**

Примерные сроки периода – октябрь – апрель.

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

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

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

**Соревновательный период.**

Примерные сроки периода –апрель – сентябрь.

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

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

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

***3.5.2.Программный материал в тренировочных группах***

 Применяется одноцикловое планирование годичного цикла.

 **Переходный период.**

Сроки периода – сентябрь.

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

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

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

**Подготовительный период.**

Сроки периода – октябрь – апрель.

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

*Общеподготовительный этап.*

Сроки - октябрь – февраль.

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

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

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

Повышение уровня развития специальных физических качеств на основе выполнения упражнений на тренажерах. Сдача контрольных нормативов по ОФП.

*Специально-подготовительный этап.*

Сроки – март – апрель.

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

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

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

**Соревновательный период.**

Сроки периода: май – август.

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

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

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

**3.5.3. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным об­ластям на различных этапах подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Предметные об­ласти | Этапы спортивной подготовки |
| начальнойподготовки | спортивной специа­лизации |
| 1 год | 2 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 4 | 17 | 18 | 22 | 28 | 28 |
| Общая физиче­ская подготовка | 187 | 237 | 280 | 328 | 262 | 262 |
| Специальная физическая под­готовка | 56 | 62 | 156 | 182 | 376 | 376 |
| Техническая подготовка | 62 | 92 | 150 | 174 | 224 | 224 |
| Участие в со­ревнованиях, тренерская и су­дейская практи­ка | 3 | 8 | 20 | 22 | 46 | 46 |
| В год | 312 | 416 | 624 | 728 | 936 | **936** |

В процессе спортивной подготовки неуклонно возрастает объем средств общей и специ­альной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировоч­ной нагрузки) и, соответственно, уменьшается удельный вес ОФП.

***Годовой план-график распределения учебных часов на этапе начальной под­готовки первого года обучения (НП-1)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Предметные области, виды подготовки | Месяцы, недели | Вгод |
| 526 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка (с применением самостоятельной работы) | 2 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 4 |
| Общая физическая подготов­ка (с применением самостоятельной работы) | 15 | 16 | 21 | 21 | 21 | 18 | 23 | 21 | 8 | 8 | 8 | 7 | 187 |
| Специальная физическая подготовка (с применением самостоятельной работы) | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 56 |
| Техническая подготовка | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  | 13 | 13 | 13 | 13 | 62 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская прак­тика |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 3 |
| Кол-во занятий | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 14 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 156 |
| Всего часов | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 24 | 28 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |

***Годовой план-график распределения учебных часов на этапе начальной под­готовки второго года обучения (НП-2)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Предметные области, виды подготовки | Месяцы, недели | Вгод |
| 526 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка (с применением самостоятельной работы) | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 17 |
| Общая физическая подготов­ка (с применением самостоятельной работы) | 11 | 21 | 27 | 29 | 26 | 25 | 29 | 28 | 9 | 10 | 11 | 11 | 237 |
| Специальная физическая подготовка (с применением самостоятельной работы) | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 62 |
| Техническая подготовка | 16 | 8 |  |  |  |  |  |  | 17 | 17 | 17 | 17 | 92 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская прак­тика |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 8 |
| Кол-во занятий | 17 | 18 | 17 | 18 | 16 | 16 | 18 | 18 | 17 | 17 | 18 | 18 | 208 |
| Всего | 34 | 36 | 34 | 36 | 32 | 32 | 36 | 36 | 34 | 34 | 36 | 36 | 416 |
|  |

***Годовой план-график распределения учебных часов на тренировочном этапе спортивной специализации (ТГ-1)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Предметные области, виды подготовки | Месяцы, недели | Вгод |
| 526 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | **5** | **6** | 7 | 8 |
| Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка | 2 | 4 | 5 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 18 |
| Общая физическая подготов­ка | 16 | 25 | 37 | 33 | 40 | 34 | 39 | 36 | 5 | 4 | 4 | 7 | 280 |
| Специальная физическая подготовка | 13 | 10 | 12 | 14 | 13 | 13 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 13 | 156 |
| Техническая подготовка | 20 | 10 |  |  |  |  |  |  | 30 | 30 | 30 | 30 | 150 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская прак­тика |  | 2 |  | 2 |  |  |  |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 |
| Кол-во занятий | 17 | 17 | 18 | 17 | 18 | 16 | 18 | 17 | 18 | 17 | 17 | 18 | 208 |
| Всего | 51 | 51 | 54 | 51 | 54 | 48 | 54 | 51 | 54 | 51 | 51 | 54 | 624 |

***Годовой план-график распределения учебных часов на тренировочном этапе спортивной специализации (ТГ-2)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Предметные области, виды подготовки | Месяцы, недели | Вгод |
| 52 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | **5** | **6** | 7 | 8 |
| Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка | 2 | 4 | 6 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |  |  |  | 22 |
| Общая физическая подготов­ка | 18 | 35 | 43 | 43 | 36 | 38 | 43 | 14 | 15 | 15 | 14 | 14 | 328 |
| Специальная физическая подготовка | 15 | 10 | 10 | 18 | 18 | 17 | 20 | 18 | 11 | 15 | 15 | 15 | 182 |
| Техническая подготовка | 27 | 10 |  |  |  |  |  | 27 | 27 | 28 | 28 | 27 | 174 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская прак­тика |  | 2 |  | 2 |  |  |  |  | 4 | 4 | 4 | 6 | 22 |
| Кол-во занятий | 22 | 22 | 21 | 23 | 20 | 20 | 23 | 22 | 21 | 22 | 22 | 22 | 282 |
| Всего | 62 | 61 | 59 | 65 | 55 | 56 | 65 | 61 | 59 | 62 | 61 | 62 | 728 |

**Годовой план-график распределения учебных часов на тренировочном этапе спортивной специализации (ТГ-3,4)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Предметные области, виды подготовки | Месяцы, недели | Вгод |
| 52 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка | 3 | 4 | 6 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 28 |
| Общая физическая подготов­ка | 14 | 40 | 52 | 31 | 37 | 27 | 41 | 6 | 3 | 3 | 1 | 7 | 262 |
| Специальная физическая подготовка | 26 | 20 | 20 | 40 | 36 | 36 | 38 | 34 | 32 | 32 | 32 | 30 | 376 |
| Техническая подготовка | 35 | 10 |  |  |  |  |  | 36 | 36 | 36 | 36 | 35 | 224 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская прак­тика |  | 4 |  | 8 |  | 6 |  |  | 6 | 6 | 8 | 8 | 46 |
| Кол-во занятий | 26 | 26 | 26 | 27 | 25 | 24 | 27 | 26 | 26 | 26 | 26 | 27 | 312 |
| Всего | 78 | 78 | 78 | 81 | 75 | 72 | 81 | 78 | 78 | 78 | 78 | 81 | 936 |

* + 1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка направлена на формирование у обучающихся знаний в об­ласти теории и методики физической культуры и спорта, необходимых для успешной дея­тельности в гребле на байдарках и каноэ.

Содержание теоретического раздела реализуется в форме лекционных занятий, в процес­се тренировочных занятий и самостоятельной работы обучающихся.

***Содержание предметной области «Теория и методика физической куль­туры и спорта» на этапах спортивной подготовки.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание программного материала | Часы |
|  | Этап начальной подготовки |  |
| Первый год обучения (НП-1) | 4 |
| 1 | Правила безопасности в процессе занятий по гребле на байдарках и ка­ноэ (вводный, первичный, повторный, целевой инструктаж). Правила пове­дения в лодке, действия гребца в случае, если лодка перевернулась. Оказание помощи товарищу, перевернувшемуся в воде. Выбор места для занятий в за­висимости от метеорологических условий и времени года. Вахтенный жур­нал, его ведение. Перечень спасательных средств при занятиях на воде и пользование ими. Местные особенности в правилах навигации. Влияние вод­ных потоков от других судов на управляемость байдарки, каноэ |  |
| 2 | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.Спортивный инвентарь и оборудование гребных баз. Общая характеристика водноспортивных баз и оборудования. Правила внутреннего распорядка на водноспортивных базах и пользования спортивными судами. Правила хра­нения спортивного инвентаря. Требования к одежде и обуви для занятий гребным спортом. Оборудование дистанции, старта, финиша, крытые греб­ные бассейны. Изготовление и устройство гребных судов, их основные час­ти и назначение |  |
| 3 | Гребля на байдарках и каноэ как вид спорта, его специфика. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Состояние и развитие физической культуры и спорта в России. Классификация видов спор­та. Место гребного спорта в системе видов спорта. Характеристика гребли на байдаках и каноэ. Состояние и развитие гребли на байдарках и каноэ в Че­лябинской области |  |
| 4 | Личная гигиена юного спортсмена. Правила личной гигиены: уход за телом, полостью рта, волосами, ногтями, гигиена одежды и обуви. Предме­ты личной гигиены: зубная щетка, расческа, носовой платок, полотенце. Правила гигиены при кашле, чихании, насморке. Роль личной гигиены в сохранении здоровья человека. Режим дня юного спортсмена |  |
| 5 | Строение организма человека. Общие сведения о строении организма человека. Органы, системы органов. Кожа и ее функции. Опорно­двигательный аппарат. Дыхательная система. Системы крови и кровооб­ращения. Пищеварительная система. Нервная система и органы чувств. Влияние занятий физической культурой и спортом на функциональное со­стояние организма человека |  |
| 6 | Основы самоконтроля в процессе занятий спортом. Объективные и субъ­ективные показатели состояния здоровья и физического развития. Дневник спортсмена, его назначение, правила заполнения |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание программного материала | Часы |
| Второй год обучения (НП-2) | 17 |
| 1 | Правила безопасности в процессе занятий по гребле на байдарках и ка­ноэ (вводный, первичный, повторный, целевой инструктаж). Напомнить требования: к одежде и обуви для занятий гребным спортом, личной гигие­не; правилам поведения в процессе тренировочных занятий; требования к спортивному инвентарю и оборудованию, правилам хранения и ухода; к выбору места для занятий в зависимости от метеорологических условий и времени года; к ведению вахтенного журнала. Правила предупреждения травматизма, страховки, самостраховки в процессе занятий гребным спор­том, перечень спасательных средств при занятиях на воде и пользование ими. Местные особенности в правилах навигации. Влияние водных потоков от других судов на управляемость байдарки, каноэ. |  |
| 2 | История развития гребли на байдарках и каноэ. Напомнить специфиче­ские особенности гребли на байдарках и каноэ как вида спорта. Дидактиче­ская игра «Угадай вид спорта». Олимпийские игры как крупнейшие между­народные спортивные соревнования, их символика. Гребля на байдарках и каноэ - олимпийский вид спорта. Победы отечественных гребцов на Олим­пийских играх. Результаты участия гребцов Челябинской области в Олим­пийских играх |  |
| 3 | Профессиональная терминология гребного спорта. Назначение, класси­фикация терминов, способы их образования; базовые термины: акватория, ватерлиния, крен, баланс, борт, киль, дрейф, встречный курс, заезд, кильва­тер, нос, корма, палуба, курс судна, водная дорожка и др. |  |
| 4 | Комплекс ГТО: содержание, структура, назначение. Нормы 2 и 3 ступени |  |
| 5 | Понятие «здоровье». Компоненты здорового образа жизни. Понятие о здоровье и факторах, влияющих на состояние здоровья человека. Здоровый образ жизни как способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья. Компоненты здорового образа жизни: личная гигиена, режим дня, гигиена питания, сна, закаливание, отказ от вредных привычек. Роль движений, физических упражнений в формировании здоровья челове­ка |  |
| 6 | Правила соревнований по гребле на байдарках и каноэ. Единая всерос­сийская спортивная классификация: требования, нормы и условия их вы­полнения для присвоения спортивных разрядов. Место соревнований в тре­нировочном процессе. Правила организации и проведения соревнований по гребле на байдарках и каноэ: номера вод, старт, финиш, понятие о старто­вой и финишной зонах, прохождение дистанций, форма участников |  |
| Тренировочный этап: начальной специализации |
| Первый, второй год обучения (ТГ-1,2) | 18-22 |
| 1 | Правила безопасности в процессе занятий по гребле на байдарках и каноэ (вводный, первичный, повторный, целевой инструктаж): закрепле­ние, дополнение ранее освоенного материала. Алгоритм оказания первой помощи при несчастных случаях на воде, спасение тонущих, приемы ис­кусственного дыхания. Правила безопасности при проведении занятий на воде в осенне-зимний период |  |
| 2 | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.Правила рационального использования и эксплуатации гребных баз, обору­дования, инвентаря и их ремонт. Гребные тренажеры и их применение |  |
| 3 | Методика проведения тренировочного занятия: содержание, структура, назначение и особенности проведения разминки, основной части, замин­ки. Физическая нагрузка, ее параметры (содержание, объем, интенсив­ность, интервалы отдыха), способы контроля и регулирования |  |
| 4 | Основы психологической подготовки: специальные упражнения на раз­витие психических процессов (ощущения, восприятия, внимания, пред­ставления, мышления, памяти, воображения), обучение умениям и навы­кам самооценки и саморегуляции психических состояний. |  |
| 5 | Закаливание, его значение в профилактике заболеваний спортсмена.Сущность закаливания. Формы и виды закаливания. Средства закалива­ния. Принципы закаливания. Методические рекомендации по проведению закаливающих процедур в различные сезоны |  |
| 6 | Правила соревнований по гребле на байдарках и каноэ. Единая всерос­сийская спортивная классификация: требования, нормы и условия их вы­полнения для присвоения спортивных разрядов. Положение о соревнова­ниях, характер соревнований, представители и участники 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 |  |
| 7 | Общероссийские и международные антидопинговые правила. Инте­рактивная лекция-презентация «Всемирный антидопинговый кодекс. До­пинг и последствия его применения». Использование допинга как попытка добиться результата нечестным путем. Вредное влияние допинга на здо­ровье спортсмена. Запрещенные вещества могут входить в состав обыч­ных лекарств или биологически активных добавок, необходимо применять их осторожно под контролем врача. Упражнение «Куколка» для образной демонстрации необратимого вреда допинга |  |
| 8 | Общероссийские и международные антидопинговые правила. Инте­рактивная лекция-дискуссия «Список запрещенных веществ и методов». Минимальная информация о запрещенном списке, основных группах за­прещенных субстанций (анаболические стероиды, диуретики, наркотики, стимуляторы, генный допинг, гормоны) и последствиях их применения. Групповое упражнение «Дерево причин и последствий» |  |
| Тренировочный этап: углубленной специализации |
| Третий, четвертый год обучения (ТГ-3, 4) | 28 |
| 1 | Правила безопасности в процессе занятий по гребле на байдарках и каноэ (вводный, первичный, повторный, целевой инструктаж): закрепле­ние, расширение, углубление ранее освоенного материала. Правила безо­пасности в быту, на транспорте (автотранспорт, автомобильные аварии, железнодорожный транспорт, воздушный и водный транспорт), в природ­ной среде (в лесу, на воде, при различных природных явлениях - ливень, гроза, молния, сильный ветер, жара, сильный снегопад). Правила плавания по судоходным путям Российской Федерации, сигнализация на воде |  |
| 2 | История развития гребли на байдарках и каноэ. Руководство гребным спортом, география гребного спорта в Российской Федерации. Выдаю­щиеся отечественные спортсмены и тренеры. Международная федерация гребли на байдарках и каноэ (ICF) |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 | Правила соревнований по гребле на байдарках и каноэ. Единая всерос­сийская спортивная классификация: требования, нормы и условия их выпол­нения для присвоения спортивных разрядов. Анализ типичных ошибок тех­ники старта, прохождения соревновательной дистанции, финиша |  |
| 4 | Общая физическая подготовка: правила построения, содержание, методика выполнения комплексов упражнений |  |
| 5 | Специальная физическая подготовка: правила построения, содержание, методика выполнения комплексов упражнений |  |
| 6 | Основы психологической подготовки. Развитие представлений движения посредством обучения идеомоторной тренировке. Формирование представ­ления об объективных и субъективных признаках оптимального боевого со­стояния. Упражнения на закрепление умений и навыков самооценки и само­регуляции психических состояний |  |
| 7 | Техника гребли и ее совершенствование. Эталонные модели техники греб­ли на байдарках и каноэ. Критерии эффективности техники. Основные на­правления совершенствования техники гребли на байдарках и каноэ |  |
| 8 | Основы тактической подготовки. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Основные факторы, определяющие необходимость тактической борьбы на дистанции (гидродинамические, физиологические, психологические). Тактика старта, прохождения соревновательной дистан­ции, финиша. Способы психологического воздействия на соперников |  |
| 9 | Основы спортивного питания. Энергетическая ценность, структурный ба­ланс пищевого рациона, (соотношение животных и растительных белков, жиров, простых и сложных углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов). Режим питания гребцов. Качество продуктов |  |
| 10 | Комплекс ГТО: содержание, структура, назначение. Нормы 4 ступени |  |
| 11 | Общероссийские и международные антидопинговые правила. Игровое интерактивное занятие «Карусель»: цель - напомнить спортсменам основные группы запрещенных веществ, закрепить негативное отношение к допингу. Группа делится на четыре команды, задача каждой команды - как можно бы­стрее пройти свой маршрут (четыре станции: «Кроссворд», «Дартс», «Бури­ме», «Кегельбан») и набрать максимальное количество баллов |  |
| 12 | Общероссийские и международные антидопинговые правила. Интерак­тивное игровое занятие «Умей отказаться»: цель - научить подростков уве­ренно говорить «Нет!» в ответ на предложение попробовать допинг. Проиг­рывание соответствующих ролей, обсуждение типичных приемов и моделей поведения. Выбор эффективной модели отказа, признаки уверенного поведе­ния. Карточки «Право на отказ». Универсальные правила конструктивного сопротивления уговорам |  |

* + 1. 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.

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.

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 многоскоки (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 седее 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 этапе соотношении средств общей и специальной подготовки, умелом переносе и трансформации технических навыков и физических качеств в гребле.

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.

3.5.6. Избранный вид спорта (техническая подготовка)

Техническая подготовка - педагогический процесс, направленный 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 аммортизационных 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 сме-щается ближе к захвату. При использовании груза в лодке активный выкат сохраняется и усиливается в связи с увеличением общей массы.

1. 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.
2. 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).

3.5.7Другие 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 х 100 м, 4 х 200 м, 4 х 400 м, 4 х 800 м, 4 х 1500 м.

Подготовка к соревнованиям по бегу. Выполнение контрольных нормативов.

Лыжная подготовка применяется в зимний период с целью развития выносливости и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировку включаются:

* подготовительные упражнения для освоения со снежной средой;
* освоение способов передвижения на лыжах:
* классические лыжные ходы - одновременный бесшажный, попеременный двух- шажный, одновременный двухшажный, одновременный одношажный, попеременный четырех- шажный, переход с одного хода на другой;
* коньковые лыжные ходы: одновременный полуконьковый, одновременный двухшаж­ный, одновременный одношажный, попеременный двухшажный, коньковые лыжные хода без отталкивания руками, переход с одного конькового хода на другой;
* обучение различным способам преодоления подъемов;
* обучение различным способам спусков, стойкам на спусках, преодолению не­ровностей;
* обучение различным способам торможения: плугом, упором, соскальзыванием, пал­ками, падением.
* обучение поворотам в движении - переступанием, упором и из упора, на параллельных лыжах, плугом, и на месте - поворот переступанием направо или налево вокруг пяток (носков) лыж, поворот кругом махом правой (левой) лыжей, поворот прыжком.

Подготовка к соревнованиям по лыжной подготовке. 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:

* «Пятнадцать передач»;
* «Перехват мяча»;
* «Бег пингвинов»;
* «Перестрелбол»;
* «Охотники и утки»;
* «Эстафета на полосе препятствий»;
* «Перетягивание через черту»;
* «Старт после броска»;
* «Удочка простая и командная»;
* «Ящерица»;
* «Часовые и разведчики»;
* «День и ночь»;
* «Петушиный бой»;
* «Перебежка с выручкой»;
* «Наступление»;
* «Погоня»;
* «Нападают пятерки».

Спортивные игры:

* футбол;
* пионербол;
* волейбол;
* баскетбол;
* хоккей.
* «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»;

3.5.8. Самостоятельная работа обучающихся

Самостоятельная работа - это планируемая работа обучающихся, выполняемая по заданию и при методическом руководстве и контроле тренера, но без его непосредственного участия. Она представляет одну из форм образовательного процесса и является существенной его частью.

Существуют разные формы организации самостоятельной работы:

1. выполняемая под контролем тренера на тренировочных занятиях, в то время как тренер организует их деятельность, оказывает методическую помощь, индивидуальное консультирование и контроль (например, самостоятельная разминка, самостоятельное выполнение комбинаций и соединений, комплексов упражнений на гибкость и т. п.);
2. выполняемая вне тренировочных занятий полностью самостоятельно в удобное для спортсмена время.

Для организации самостоятельной работы необходимо: 1) ее планирование в учебных планах и программах; 2) наличие методического обеспечения; 3) контроль выполнения самостоятельной работы обучающимися.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Цель | Содержание |  |
| Этап начальной подготовки |
| Первый год обучения **(НП-1)** |  |
| 1 | Формирование навыков самоконтроля | Ведение дневника спортсмена |  |
| 2 | Формирование представлений о гребле на байдарках и каноэ как виде спорта; воспитание мотивации к тренировочным занятиям | Посещение соревнований по гребле на байдарках и каноэ, просмотр трансляций международных и все­российских соревнований |  |
| 3 | Содействие повышению терморегу­ляционных возможностей организма | Регулярное применение доступных форм закаливания: соблюдение реко­мендаций по теплозащитным свойст­вам одежды, воздушно-тепловому ре­жиму, прогулки на открытом воздухе, босохождение, душ и др. |  |
| 4 | Закрепление знаний о значении и тре­бованиях к режиму дня юных спорт­сменов | Заполнение карты-схемы режима дня, ее творческое оформление |  |
| 5 | Закрепление знаний о строении орга­низма человека | Чтение литературных произведений: Г. Юдин «Главное чудо света»; Эн­циклопедия «Тело человека»; Д. Брук «Тело человека. Мой первый атлас» |  |
| **Второй год обучения (НП-2)** |  |
| 1 | Формирование навыков самоконтро­ля | Ведение дневника спортсмена |  |
| 2 | Формирование знаний о правилах соревнований по гребле на байдар­ках и каноэ; воспитание мотивации к тренировочным занятиям | Посещение соревнований по гребле на байдарках и каноэ, просмотр трансляций международных и все­российских соревнований |  |
| 3 | Содействие повышению терморегу­ляционных возможностей организма | Регулярное применение доступных форм и видов закаливания |  |
| 4 | Закрепление знаний о правилах пове­дения на воде | Рисунок на тему «Безопасное пове­дение на воде» |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 5 | Формирование представлений об Олимпийских играх как крупнейших спортивных соревнованиях, их исто­рии | Просмотр мультфильма «Олимпио- ники». Просмотр фрагментов транс­ляций церемоний открытия (закры­тия) Олимпийских игр |  |
| 6 | Закрепление знаний о компонентах здорового образа жизни | Чтение литературных произведений: С. Афонькин «Когда, зачем и поче­му»; В. Голявкин «Про Вовкину физ­культуру» и др. |  |
| Тренировочный этап: начальной специализации |
| Первый, второй год обучения **(ТГ-1, 2)** |  |
| 1 | Формирование навыков самоконтро­ля | Ведение дневника спортсмена |  |
| 2 | Формирование знаний о правилах соревнований по гребле на байдар­ках и каноэ; воспитание мотивации к тренировочным занятиям | Посещение соревнований по гребле на байдарках и каноэ, просмотр трансляций международных и все­российских соревнований |  |
| 3 | Закрепление знаний о методике про­ведения закаливающих процедур, со­действие повышению терморегуляци­онных возможностей организма | Регулярное применение доступных форм и видов закаливания |  |
| 4 | Закрепление знаний об оказании пер­вой помощи при утоплении | Самостоятельная работа с обучаю­щим сервисом на Портале МЧС Рос­сии: Культура безопасности жизне­деятельности [(http://www.culture.](http://www.culture/) [mchs.gov.ru/testing/)](http://www.culture.mchs.gov.ru/testing/). |  |
| 5 | Формирование негативного отноше­ния к применению допинга | Рисунок на тему «Честный спорт» |  |
| 6 | Закрепление знаний о методике про­ведения, содержании и структуре тре­нировочных занятий | Регулярное выполнение комплексов упражнений вне тренировочных заня­тий |  |
| 7 | Закрепление знаний общероссийских и международных антидопинговых правил | Самостоятельная работа с обучающим сервисом на сайте антидопинговой программы «Честный спорт» [(http://www.anti-doping.ru/)](http://www.anti-doping.ru/). Тестиро­вание |  |
| Тренировочный этап: углубленной специализации |
| Третий, четвертый, пятый год обучения **(ТГ-3, 4)** |  |
| 1 | Формирование навыков самоконтро­ля | Ведение дневника спортсмена |  |
| 2 | Формирование знаний о правилах соревнований по гребле на байдар­ках и каноэ; воспитание мотивации к тренировочным занятиям | Посещение соревнований по гребле на байдарках и каноэ, просмотр трансляций международных и все­российских соревнований, анализ технико-тактических действий |  |
| 3 | Закрепление знаний о методике про­ведения закаливающих процедур, со­действие повышению терморегуляци­онных возможностей организма | Регулярное применение доступных форм и видов закаливания |  |
| 4 | Закрепление знаний о содержании и методике выполнения комплексов уп­ражнений общей и специальной фи­зической подготовки | Регулярное выполнение комплексов общей и специальной физической под­готовки вне тренировочных занятий |  |
| 5 | Закрепление навыков самооценки и саморегуляции психических состоя­ний | Регулярное выполнение упражнений психотренинга |  |
| 6 | Закрепление знаний о правилах безо­пасного поведения | Самостоятельная работа с обучающим сервисом на Портале МЧС России: Культура безопасности жизнедеятель­ности [(http://www.culture.](http://www.culture/) [mchs.gov.ru/testing/)](http://www.culture.mchs.gov.ru/testing/). Тестирование |  |
| 7 | Закрепление знаний о гигиене пита­ния, требованиях к пищевому рациону | Заполнение карты-схемы «Мой пище­вой рацион», ее творческое оформле­ние |  |
| 8 | Формирование негативного отноше­ния к применению допинга | Рисунок на тему «Честный спорт» |  |
| 9 | Закрепление знаний общерос­сийских и международных антидоптнговых правил | Самостоятельная работа с обучающим сервисом на сайте антидопинговой программы «Честный спорт» [(http://www.anti-doping.ru/)](http://www.anti-doping.ru/). Тестирование |  |

**3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки**

Главная цель психологической подготовки гребцов – поддержание высокой мотивации для занятий избранным видом спорта. Основными задачами являются: формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Средства и методы психологической подготовки должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки спортсменов. Как правило, психологическая подготовка не выделяется в отдельный план занятий, а включается непосредственно в различные формы тренировочного процесса.

В группах начальной подготовки основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, внесению в тренировочный процесс элемента игры, разнообразию тренировочных планов, совместным с родителями мероприятиям и выездам. Во время тренировочного процесса ведется работа по воспитанию нравственных и волевых качеств, прививается уважение к тренеру, товарищам по команде и соперникам, воспитывается дисциплинированность, требовательность к себе, чувство ответственности, вырабатываются навыки самоконтроля (высокий процент посещаемости, участие в делах коллектива и др.).

В психологической подготовке тренировочных групп акцент делается на развитие осознанного спортивного интереса (удовлетворение от выполняемой тренировочной работы, стремление к высоким спортивным результатам); способности к само регуляции (самоконтроль и самовосстановление в различных ситуациях); формирование волевых качеств характера (тренировки на развитие высокой психологической устойчивости); улучшение взаимодействий в спортивной команде (создание положительного микроклимата, общие интересы вне тренировок и др.); развитие оперативного мышления и памяти, специализированных черт восприятия (ролевые игры, психологические задачи и тесты и др.); создание общей психологической подготовленности к соревнованиям.

**3.7 Планы применения восстановительных средств**

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

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

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

* рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения раз­личных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тре­нируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;
* целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;
* рациональная организация и построение различных тренировочных циклов, с оптимальным чередованием развивающих под­держивающих и восстанавливающих тренировочных занятий

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

* *Медико-биологические мероприятия* включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевти­ческие средства.
* *Рациональное питание -* одно из средств восстановления рабо­тоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и уг­леводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.
* *Фармакологические препараты* способствуют интенсификации восстановительных процессов, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировоч­ных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления ре­комендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах.
* *Физиотерапевтические средства* восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способ­ствуют ускорению восстановительных процессов в сердечнососудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют *физические факторы воздействия:* электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.
* Эффективным средством восстановления и лечения травм служит массаж - общий, сегментарный и точечный. Он выпол­няется руками и с помощью инструментов (гидро - и вибромассаж).

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

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

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

**3.8 Планы антидопинговых мероприятий**

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

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

Ко второму уровню относятся международные стандарты. Таких стандартов пять:

1.      Запрещенный список

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

1)  Субстанция или метод способны принести спортсмену преимущество над соперниками.

2)  Субстанция или метод опасны для здоровья спортсмена.

3)  Субстанция или метод противоречат духу спорта.

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

2.      Стандарт терапевтического использования

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

Критериями выдачи разрешения являются:

-     Возможность значительного ухудшения состояния здоровья, если в процессе лечения какого-либо острого или хронического заболевания он не сможет использовать запрещенную субстанцию или запрещенный метод.

-    Терапевтическое использование запрещенной субстанции или запрещенного метода не приведет к дополнительному улучшению спортивных результатов, кроме ожидаемого улучшения, связанного с возвращением к нормальному состоянию здоровья под воздействием терапевтического эффекта от применения данной субстанции или метода.

-    Отсутствие разумной терапевтической альтернативы использованию запрещенной субстанции или запрещенного метода.

-  Необходимость использования запрещенной субстанции или запрещенного метода не может быть следствием, полностью или частично, предыдущего не терапевтического использования субстанций из Запрещенного списка.

3.      Стандарт тестирования

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

 4.       Лабораторный стандарт

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

5.      Стандарт по защите частной информации.

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

**Допинг-контроль**

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

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

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

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

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

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

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

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

**3.9 Планы инструкторской и судейской деятельности**

Задачами инструкторской и судейской подготовки является профессиональная ориентация и в дальнейшем подготовка тренеров по гребле на байдарках и каноэ, а также формирование резерва добровольных помощников при проведении тренировочного и соревновательного процесса в данном виде спорта.

Выполнение общественных инструкторских и судейских обязанностей является для спортсмена элементом тренировочного процесса. Включать эту работу в индивидуальный план тренеру достаточно сложно, но необходимо. Планирование и реализация этой группы теоретическо-практических занятий наиболее эффективно реализуется во взаимодействии с общественно-спортивными организациями. Старшему тренеру необходимо планировать участие спортсменов групп ТЭ в семинарах, курсах, школах по подготовке судей и инструкторов, проводимых областной федерацией гребного спорта.

**Судейская подготовка**

Судейскую подготовку необходимо начинать с 1-го года подготовки. Основная задача этих занятий – подготовка судей по гребле на байдарках и каноэ различного уровня в зависимости от индивидуальных способностей, занимающихся.

Теоретическое подготовка заключается в изучении правил соревнований по гребле на байдарках и каноэ – основа этой работы в группах начальной подготовки. Наиболее полное знание правил соревнований по этому виду спорта позволяет спортсмену уже с 1-го года занятий избежать ряда досадных ошибок во время подготовки и участия в соревнованиях. Практическая судейская подготовка в группах НП заключается в работе по подготовке соревнований (помощь в подготовке инвентаря, оборудования, дистанции и т.п.).

В тренировочных группах теоретическую подготовку спортсмены получают в виде разборов соревнований, различных ошибок спортсменов на соревнованиях, а также совершенствование знаний правил и обязанностей судей на дистанции, старте, финише.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, успешно сдавшим квалификационные требования присваиваются соответствующие судейские категории: юный судья, судьи III, II, I категории.

**Инструкторская подготовка**

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

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

 В группах ТЭ инструкторская подготовка спортсменов заключается в помощи лицам, проходящим спортивную подготовку в группах НП в освоении конкретных технических моментов; помощи при подготовке лицам осуществляющих спортивную подготовку в группах НП к соревнованиям и т.д. Распределением этих обязанностей занимается тренер, исходя из личных качеств спортсмена.

1. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта гребля на байдарках и каноэ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Физические качества и телосложение** | **Уровень влияния** |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Оценка физических качеств определяется нормативами по ОФП и СФП (таблицы №13-16).

* 1. **Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лиц, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки**

Результатом реализации программы является:

***На этапе начальной подготовки:***

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

***На тренировочном этапе:***

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

**4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.**

 Контроль за выполнением нормативов по общей и специальной физической подготовке осуществляется в форме тестирования 1 раз в год.

 Контроль спортивно-технической подготовки осуществляется в конце каждого этапа подготовки.

Различают виды контроля: этапный, текущий и нормативный.

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

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на тренировочном этапе**

**(этапе спортивной специализации)**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 100 м (не более 14,5 с) | Бег 100 м (не более 16 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 6 мин 45 с) | Бег 1500 м(не более 7 мин 15 с) |
| Плавание 100 м (не более 1 мин 25 с) | Плавание 100 м(не более 1 мин 45 с) |
| Сила | Тяга штанги лежа(весом не менее 75% от собственного веса) | Тяга штанги лежа(весом не менее 70% от собственного веса) |
| Силовая выносливость | Тяга штанги лежаза 5 мин весом 45 кг(не менее 140 раз) | Тяга штанги лежаза 5 мин весом 35 кг(не менее 110 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с(не менее 20 м) | Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 18 м) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с(не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с(не менее 8 раз) |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд |

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

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

Тест 1 – «Бег 30,60,100 метров». Тест предназначен для выполнения физических качеств «быстрота».

Методика выполнения. С высокого старта с опорой на руку на беговой дорожке стадиона или на ровной поверхности. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

Тест 2 – «Прыжок в длину с места». Тест предназначен для оценивания скоростной силы ног.

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

Тест 3 – «Бег на 800-1500 метров». Тест предназначен для оценивания физических качеств «выносливость».

Методика выполнения. Бег на 1000 м. проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке. Время засекают с точностью до 0,1 секунды.

Тест 4 – «Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой», ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 секунд.

Тест 5 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)

Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей. У девушек сгибание и разгибание рук выполняется в упоре лежа на гимнастической скамейке.

В начале и в конце года все группы проходят углубленное медицинское обследование (УМО).

Углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень за состоянием здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки УМО должно выявить динамику состояния систем организма спортсмена, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель УМО -всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма , назначения необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медико – биологического обследования:

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состояние нервно-мышечного аппарата. Текущий контроль тренировочного процесса.
10. **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.**
11. Каверин В.Ф. (кандидат педагогических наук. наук, заслуженный тренер РСФСР), Малиновский С.В. (доктор педагогических наук, заведующий кафедрой МГПУ, Алехина С.В. (начальник отдела спортивных школ и училищ олимпийского резерва Госкомспорта России) – Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004 г. – 120 страниц.
12. Каверин В.Ф. (кандидат педагогических наук. наук, заслуженный тренер РСФСР), Ткачук А.П. (директор научно-технологического центра РГУФК, кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный мастер спорта СССР), Столов И.И. (начальник отдела спортивных школ и училищ олимпийского резерва Госкомспорта России, кандидат педагогических наук, заслуженный тренер России) – Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства). – М.: Советский спорт, 2004 г. – 132 страницы.
13. Методические рекомендации спортивной подготовки в Российской Федерации. Утвержден приказом Минспорта России от 24 октября 2012 года №325.
14. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ. Утвержден приказом Минспорта России от 30 августа 2013 года №678.
15. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта. Утвержден приказом Минспорта России от 27 декабря 2013 года №1125.
16. Всероссийская федерация гребли на байдарках и каноэ - Правила вида спорта (гребля на байдарках и каноэ), 2013 г. – 47 страниц.
17. Единая всероссийская спортивная классификация (Вид спорта гребля на байдарках и каноэ). Утверждена приказом Минспорта России от 04 мая 2010 года №433.
18. Официальный сайт Министерства спорта Российской федерации - http://www.minsport.gov.ru/
19. Официальный сайт Всероссийской федерации гребли на байдарках и каноэ - http://www.kayak-canoe.ru