

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**Республиканская Высшая школа спортивного мастерства
по зимним и сложно-техническим видам спорта**

**ЦЕНТР НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ,
ПЕРЕПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ПРИ
МИНИСТЕРСТВЕ ФИЗИЧЕКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**ТИПОВАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ПО ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ**

Для спортивно-образовательных учреждений



Ташкент – 2019

Программа разработана:

Шубин В.Е.

Завадовская Е.Н.

Туйчиева В.М.

Утверждена и разрешена на печать Приказом Министра Физической культуры и спорта Республики Узбекистан № 1072 от 10 июня 2019 года.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Учебная программа по подготовке спортсменов в спортивно-образовательных учреждениях по гребле на байдарках и каноэ разработана в соответствии с Законом Республики Узбекистан «О физической культуре и спорта РУз», Постановлениями Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта» и «О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII летним Олимпийским и XVI Паралампийским играм 2020 года в городе Токио (Япония)», Постановлениями Кабинета Министров Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию деятельности детско-юношеских спортивных школ» и «О дальнейшем совершенствовании деятельности спортивных школ и системы материального стимулирования труда тренеров и специалистов спортивных школ».

Создание программы вызвано потребностями спорта высших достижений и заботой о здоровье подрастающего поколения страны. При подготовке данной программы авторы учитывали современные тенденции развития спорта и спортивной науки. Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских спортивных школ (СДЮСШ) составлена на основании нормативно-правовых документов и основополагающих принципов спортивной подготовки.

Многолетняя подготовка охватывает длительный период становления спортсмена от новичка до мастера спорта международного класса. Важное значение для успешной реализации целей многолетней подготовки спортсменов в условиях детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских спортивных школ (СДЮСШ) имеет использование передовых методов и методик обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Настоящая программа разработана для подготовки гребцов на байдарке и каноэ на этапах спортивной специализации (тренировочный этап), совершенствования спортивного мастерства, а также на этапе высшего спортивного мастерства, включает нормативные требования к физической и технической подготовке по годам обучения на всех этапах подготовки.

В основу программы подготовки спортсменов заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивно-образовательных учреждений и основополагающие принципы подготовки спортивного резерва, рекомендации по результатам научных исследований и передовой спортивной практики, а также многолетний опыт работы тренерского состава, направленный на определение критериев

перспективности юных спортсменов, на различных этапах многолетней подготовки гребцов и разработаны требования к уровню физической и технической подготовленности учащихся по годам обучения.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивных школ, режимы учебно–тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовке, условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки.

В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годовых циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

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

Гребля на байдарках и каноэ представляет собой динамическую работу циклического характера. Отличительной особенностью гребли на байдарках и каноэ является то, что все движения гребца производятся на неустойчивой опоре, сидя (в байдарке) или стоя на одном колене (в каноэ). Весло в байдарке и каноэ не имеет жесткого соединения с лодкой, как в академической гребле, в результате чего гребец имеет большую свободу движений. Это значительно усложняет координацию движений. Поэтому для овладения сложным двигательным навыком, каким является гребля, необходимо иметь высокий уровень развития координационных способностей. Овладение техникой осложняется тем, что движения гребца редко встречаются в бытовой и трудовой деятельности человека.

В настоящее время наблюдается активный интерес детей и юношества к различным

видам спорта. Современные тенденции к раскрепощению личности, физическому самосовершенствованию, стремление к свободе и самоутверждению вызывают у молодёжи ожидания адекватного физического и психологического состояния от приобщения к миру спорта.

В рамках реализации этой цели настоящая программа ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- достижение обучающимися спортивных успехов, соответствующих их способностям.
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- формирование личностных качеств занимающихся, их поведения в соответствии с общественными нормами морали, гражданской и спортивной этике, развитие интеллектуального потенциала;
- подготовка обучающихся для участия в республиканских, областных, городских и внутришкольных соревнованиях.

Программа отражает основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов: комплексность, преемственность, вариативность. Предусматривается комплексность всех сторон подготовки в спорте Гребля на байдарках и каноэ (физической, технико-тактической, психологической, теоретической и инструкторско-методической), а также педагогического и медицинского контроля и восстановительных мероприятий.

Преемственность определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям спортивного мастерства. В многолетнем учебно-тренировочном процессе обеспечивается преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает включение в тренировочные планы разнообразного набора тренировочных средств и изменения физических нагрузок в зависимости от этапа подготовки и индивидуальных особенностей обучающихся для

решения задач спортивной подготовки.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса. Учебный материал излагается по этапам: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочного и совершенствования спортивного мастерства.

Задачи деятельности спортивных школ различаются в зависимости от этапа подготовки.

Спортивно-оздоровительная подготовка (СОП) Возраст начала занятий в СОГ по гребле на байдарках и каноэ 8 – 9 лет. Это дети, которые выразили желание заниматься этим видом спорта с согласия родителей и допущенные врачом. В СОГ могут зачисляться обучающиеся, которые не имеют возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желают заниматься этим видом спорта. Занятия мальчиков и девочек можно проводить совместно с учетом индивидуальных особенностей (пол, возраст, уровень физической подготовленности) при дозировке нагрузок.

Основными *задачами* тренировки являются:

- укрепление здоровья и закаливание;
- воспитание правильной осанки;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям греблей;
- развитие личности и утверждение здорового образа жизни;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий спортом.

Этап начальной подготовки (НП) На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное заключение врача-педиатра, сделанное на основе специального углубленного медицинского осмотра с привлечением врачей узкой специализации.

Основные *задачи* тренировки:

- обеспечить разностороннюю физическую подготовку учащихся на основе учебной программы по физической культуре;
- прививать интерес к систематическим занятиям по гребле на байдарках и каноэ;
- выявлять перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в УТГ;
- планирование спортивной тренировки, методика ведения спортивного дневника;
- основа техники гребли на байдарках и каноэ;

- правила навигации и руления;
- правила безопасности при проведении занятий на воде, оказание первой помощи при несчастных случаях;
- создание общего представления о тактике гребли;
- создание представления о системе тренировки гребца.

Учебно-тренировочные группы (УТГ) формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к гребле на байдарках и каноэ, прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Продолжительность этапа до 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники гребли на байдарках и каноэ;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- создание необходимых условий для формирования целевой установки на дальнейшее спортивное совершенствование
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Этап спортивного совершенствования (СС). Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта Узбекистана. Продолжительность этапа до 3 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основные задачи подготовки:

- повышение общего функционального уровня (к концу этапа - максимальное развитие аэробных способностей);
- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа совершенствования спортивного мастерства;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности; формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив мастера спорта и являющихся кандидатами в состав сборных команд Узбекистана. Продолжительность этапа без ограничений, возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Основные задачи подготовки:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;
- индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности;
- сохранение здоровья.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ГРЕБЛЕ

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.

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.

РЕЖИМ РАБОТЫ

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

В табл.1.1 приводятся рекомендованные режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке, возраст занимающихся, количество спортсменов в группе в зависимости от спортивной квалификации и этапа подготовки.

Таблица 1.1

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Наименование этапа подготовки спортсмена	Период Обучения	Минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Недельная учебно-тренировочная нагрузка (час /нед.)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный	Весь период	9	10	6*	
Начальной подготовки	1 год	10	10	6	Выполнение нормативов по ОФП
	Свыше 1 года	10-11	8	8	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
Учебно-тренировочный	1год	11	7	12	Выполнение нормативов по СФП и II - юношеского разряда
	2года	12	7	14	Выполнение нормативов по СФП и I юношеского разряда
	3 года	13	6	18	Выполнение нормативов по СФП и III - II разряда
	свыше 3-х лет	14	5	20	Выполнение нормативов по СФП и I разряда
Спортивного совершенствования	1 год	15	4	24	выполнение нормативов по СФП, I разряд - КМС
	2 года	16	3	26	подтв. КМС, МС, положительная динамика роста спорт. результатов, выполнение нормативов по СФП
	свыше 2-х лет	17	2	28	
Высшего спортивного мастерства	Без ограничений	-	3	32	МСМК, МС подтв., занять 1-12 места в ЧР, международных соревнованиях, в том числе Всемирных студенческих играх, 1-3 места в Чемпионатах городов и областей

Примечание: При наличии в составе учебных групп одного или нескольких членов сборной команды Республики (основной состав) количество часов в неделю данной группы может быть увеличено до 36 часов

** учебно-тренировочные занятия определяются в академических часах.
1 академический час равен 45 минутам.*

Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах от 8 до 17 лет.

При объединении в одну группу занимающихся различного возраста и спортивной квалификации, разница их спортивной квалификации не должна превышать двух разрядов, а количественный состав не должен быть более 8 человек, как на тренировочном этапе.

Режим учебно-тренировочной работы определяется количеством учебных часов в неделю. Положительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х академических часов, а в учебно-тренировочных – 4-х часов.

Учебные группы по видам гребли комплектуются с учетом пола, возраста и степени требования по спортивной подготовке.

Занятия в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах проводятся групповым методом, что не исключает проведения индивидуальных занятий. Занятия с гребцами группы спортивного совершенствования проводятся по индивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменами и врачом и утверждаются педагогическим советом спортивной школы.

Увеличение тренировочных нагрузок и перевод в последующие группы обуславливается не только спортивным разрядом учащихся, но и выполнением учебной программы, контрольных и переводных нормативов по общей и специальной подготовке с учетом физического развития, функциональной подготовленности.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочных групп третьего года обучения, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной учебной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-

восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп могут участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Организация учебно-тренировочной работы

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. В каникулярное время спортивные школы могут проводить учебно-тренировочные сборы могут открывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием, проводить учебно-тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями школы и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных учащихся устанавливаются каникулы продолжительностью 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера. Спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере 6 недель либо самостоятельно по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых). Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха. На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией индивидуально.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторских и судейских практиках учащихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного

режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Штатное расписание спортивной школы определяется самостоятельно в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников, определяемой на основе тарифно-квалификационных характеристик, утвержденных для работников физической культуры и спорта.

Основы многолетней подготовки спортсменов

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя подготовка - единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды) учет закономерностей возрастного и полового развития;

- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

- Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка гребцов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных гребцов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и истощению приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное — он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяя тренер ранее самых жестких режимов.

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

Соревнования - важнейшая часть подготовки спортсменов всех возрастов. Соревновательная деятельность в гребле на байдарке и каноэ весьма интенсивна, и сильнейшие спортсмены стартуют на соревнованиях различного уровня в течение года до 30 раз (включая контрольные старты).

Соревнования в детских спортивных школах должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки. (таблица 2.1)

Таблица 2.1

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

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до 2-х лет	свыше 2-х лет		
контрольные	2 – 6	4 - 8	6 - 10	8 - 12
отборочные	2 – 4	2 - 4	2 - 6	2 - 6
основные	2 – 3	2 - 4	4 - 8	6 - 10

Основные термины и понятия:

Биологический возраст — степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период - период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период - период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Физическая подготовка является основой спортивной тренировки. Она представляет собой целенаправленный процесс формирования физических качеств у спортсмена-слаломиста, к которым относятся: сила, выносливость, гибкость, ловкость, скоростные способности и др. Физическая подготовка разделяется на: *общую физическую подготовку*, направленную на разностороннее развитие физических качеств, и *специальную физическую подготовку*, направленную на развитие физических способностей, отвечающих специфике гребного спорта.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП на суше относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде - игры с мячом, прыжки в воду и т.п.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, на воде – подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков

Понятие о биологическом и паспортном возрасте

Большая часть многолетней спортивной подготовки в гребле приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 8 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма.

Собственно пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет с пиком прироста длины тела в 11-12 лет, а у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения мимолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа, прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по ровню полового созревания и физической подготовленности.

По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно - они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, и ноной выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности гребцов для девочек и мальчиков от 8 до 17 лет. (таблица 2.2)

таблица 2.2

Благоприятные периоды развития двигательных качеств спортсменов

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

Планирование учебно-тренировочного процесса в гребле на байдарках и каноэ

Планирование спортивной подготовки гребцов является одной из важнейших функций управления учебно-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. В настоящее время в спорте наиболее 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 и т.д. подготовки;
- показатели эффективности** - в системе контроля - показатели, по которым будет оцениваться эффективность учебно-тренировочного процесса и выполнение плана.

Важнейшие признаки целевого планирования:

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

В практике работы с гребцами выделяют:

- перспективное планирование (на 4 и более лет);
- годовое планирование (на 1 год);
- оперативное планирование (на мезоцикл, этап, учебно-тренировочный сбор);
- текущее планирование (на недельный цикл, занятие).

Перспективное планирование. Осуществляется на основе комплексной программы, отражающей все основные характеристики этапов многолетней подготовки гребцов

Годовое планирование - Программный материал для учебных групп, его распределение и планирование основываются на периодизации процесса круглогодичной тренировки.

Оперативное планирование (этап, месяц);

Текущее планирование (недельный цикл) набор моделей нескольких тренировочных занятий. Логическая схема недельного тренировочного цикла должна

отражать основную направленность цикла в целом и направленность отдельных тренировочных занятий; планирование занятия.

Основа периодизации процесса подготовки гребцов:

а) закономерности развития и становления спортивной формы (узловыми пунктами структуры тренировки являются главные соревнования, по отношению к этим соревнованиям ориентируется вся система подведения спортсмена к максимальному результату, планируется динамика нагрузки);

б) календарь спортивно-массовых мероприятий;

в) климатические условия.

На основании этого годичный тренировочный цикл (макроцикл) и 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.

Оперативное планирование осуществляется на основании годового плана подготовки. Охватывает период, этап или мезоцикл тренировки. Составляется в виде плана-графика, рабочего плана, логической схемы или операционного описания с указанием целей и задач подготовки, содержания тренировочного процесса, его направленности и системы контроля и восстановительных мероприятий. (табл. 2.3). В процессе оперативного планирования обязательно раскрывается содержание микроциклов, указывается основная направленность и принципиальное содержание тренировочных занятий с учетом возможностей использования различных тренировочных средств, их направленность и объемы тренировочных нагрузок.

Текущее планирование осуществляется на основании оперативного плана. Его целью является подробное раскрытие способа решения педагогических задач занятия

Таблица 2.3

Основные характеристики тренировочных нагрузок гребцов на байдарках и каноэ по зонам интенсивности

Характеристики	1-я зона	2-я зона	3-я зона	4-я зона	5-я зона
Направленность	Восстанавливающая	Специальная выносливость	Специальная выносливость	1) Соревновательная выносливость 2) Скоростная выносливость 3) Соревнования - соревновательная (дистанционная) выносливость, МСД	Быстрота, стартовая мощность
Какие механизмы энергообеспечения работают	Аэробный	Аэробный	Аэробный и анаэробно-гликолитический	1) Аэробный и гликолитический 2) Преимущественно гликолитический 3) Все три механизма (аэр., гл., КФ)	Анаэробно-алактатный (креатин-фосфатный (КФ))
Какие механизмы энергообеспечения развиваются	-	Аэробный (у менее подготовленных гребцов)	Аэробный (у более подготовленных гребцов)	1) Гликолитический 2) Гликолитический 3) Смешанное воздействие	Алактатный (КФ)
Потребление кислорода (в % от МПК)	До 50	50-70	70-95	1) 90-100; , 2) 85-92; 3) 1000 м - 95-100; 500 м - 90-100	До 50
Скорость (в % от V _{макс.})	До 60	60-70	70-80	1) 80-90; 2) 90-98; 3) 1000 м - 85-100; 500 м - 90-100	100 до V _{макс}
Скорость (в % от V _{дист.} 1000 м)	До 70	70-80	80-90	1) 90-100; 2) 100-108; 3) 90% V _{дист.} 1000 м - V _{макс.}	108-115
Лактат (ммоль/л)	До 2,0	2,1- 4,0	4,1 - 8,0	1) св. 18; 2) св. 8,0; 3) св. 12,0	2,0-5,5
ЧСС (уд./мин)	До 140	140-160 (иногда до 170)	160-180 (иногда до 190)	1) св. 180; 2) 170-190; 3) св. 180	Не информативно

Тестовые показатели		20 км скорость: 75% к времени на 1000 м; 70% к времени на 500 м	3x2000 м в режиме 80% (к 1000 м), время на отрезке + время отдых = 60 мин	1) 2000 м - 93% от модели на 1000 м 88-90% от модели на 500 м; 2) 4x250 м средний показатель суммы, интервал отд. 10 мин - 100 м с хода со скор. (102% для 1000 м и 107% для 500 м) интервал отдыха 2-3 мин. Сумма отрезков. 3) 375 м модель начала гонки ; при показателе лактата 8-9 ммоль; 3) Прохождение дистанции по планируемой техн. такт. модели	50 м со старта 95% к максимальной скор.; 50 м с хода 110% к дистанционной скорости
<i>Примечание: % относятся к планируемым модельным показателям на соревновательных дистанциях (1000, 500 м).</i>					
К-1 Темп С	До 60	61-69	70-80	1) 81-96; 2) 96 (спринтеры-до 105 и свыше 105 (инд.); 3) Темп дистанционный	Темп, м, макс. - 136 и выше
С-1	До 30	31-36	37-42	1) 43-52; 2) свыше 52 (спринтеры - до 58 и свыше 58 (инд.); 3) Темп дист.	Темп макс- 70 и выше
<i>Примечание: на соревновательной дистанции темп не должен, как правило, снижаться ниже следующих величин: К-1 муж. 500 м - 112; К-1 муж. 1000 м- 100; С-1500 м-65; К-1 жен. 500 м- 110.</i>					
Длина отрезка, время отрезка		До 25 км (2 - 2,5 час); возможны отрезки: 20' (4-4,5 км) 30' (5-6 км) 40' (7-8 км) и т.п.	1-6 км (4-25 мин); наиболее часто используются отрезки по 6'-8'-10' (1,5-2,0 км)	1) До 2-х дистанций (500x2=1000 м, 1000x2=2000 м) включая тр-ки ЗДВ-запас дистанционной выносливости со скоростью- до 94% от Vдист. (модельной); 2) До 50-60% от основной дистанции, т.е. 100-250 м (иногда 300 м), а для 1000 м включая до 500 м - тр-ки запаса дистанционной скорости со скоростью до 104% от V дистанционной модели; 3) 500 и 1000 м (возможны соревн. 250 м) Время работы на дистанционной скорости - 1.40"-4' для 500 м и 1-8' для 1000 м	50-75 м (иногда до 100") время 10"-15" (иногда до 20")
Время отдыха либо отношение время работы/время отдыха		Нерегламентировано – в 5-10 раз меньше времени работы	Отдых равен времени работы или меньше	1) 1:1 - 1:3; 2) 1:3 - 1:6; 3) Не менее 30-40 мин	1:6 - 1:15
<i>Примечание: в случае интервальной тренировки длина отрезка и его время относится к серии отрезков без учета отдыха внутри серии; время отдыха относится к отдыху между интервальными сериями. Длины отрезков и время пауз отдыха внутри серий устанавливаются, исходя из задач тренировочного занятия.</i>					

Количество отрезков, их время суммарно за одно занятие на заданной скорости		Варианты: 2- 3x40'; 3- 4x30'; 4- 6x20'; а всего до 2 час 1x2- 2,5 час	До 8-10 отрезков до 40-50' Варианты: 6x8'=48' 8x6'=48' 4x10'=40' и др.	1) До 10-12 отр. (до 15-20 или 4-5 км) интервально количество отрезков до значит. западения скорости; 2) До 12-15 отр. (10-12 или 3,5 км) интервально количество отрезков до значительного западения скорости; 3) До 3—4 проходов соревновательной дистанции	Быстрота и стартовая мощность - до 25-35 отрезков до 8 мин; развитие КФ до 15 отрезков до 4 мин
Основные методы	Непрерывный, равномерный	Непрерывный, равномерный и переменный	Переменный, интервальный, повторный	1) Интервальный, повторный, контрольный; 2) Переменный, интервальный, контрольный, повторный; 3) Контрольный, соревновательный	Повторный, переменный
Показатели срочного тренировочного эффекта		Километраж, средняя скорость, ЧСС	Скорость, лактат, число повторений, время скоростной гребли, ЧСС, темп	1) Скорость, лактат, темп, экономичность, эффективность техники; 2) Скорость, лактат, темп, мощность механизмов энергообеспечения; 3) Скорость, лактат, мощность и емкость механизмов энергообеспечения и их КПД	Скорость, темп
Развивающая нагрузка		120-150'	40-50'	1) 15-20', 2) 10-12	6-8'
Поддерживающая нагрузка		90-120' 60-90'	30-40' 20-30'	1) 2-15' 6-12' 2) 8-10' 4-8'	4-6' 2-4'
Восстанавливающая нагрузка		60'	20'	1) до 6' 2) до 4'	До 2'

Планирование микроциклов, периодов и мезоциклов

Макро и мезоциклы

Под макроциклами тренировки понимаются наиболее крупные циклически повторяющиеся звенья тренировочного процесса, решающие основные задачи многолетней подготовки гребцов. Длительность макроциклов - от нескольких месяцев до года. Основой для спортсменов до 17 лет является одноцикловая подготовка, т.е. подготовка, при которой продолжительность макроцикла равна всему годичному циклу.

При определении сроков макроциклов из годичного графика исключаются 4 недели переходного периода после основных соревнований предыдущего сезона.

Следующей процедурой годичного планирования является определение сроков периодов подготовки в макроциклах, которые подразделяются на три периода:

- *общеподготовительный*, направленный на формирование функциональной базы долговременного спортивного роста;
- *специально-подготовительный*, направленный на создание предпосылок становления спортивной формы;
- *соревновательный*, направленный на подготовку к выступлению в соревнованиях.

Под мезоциклами тренировки понимаются относительно целостные этапы тренировочного процесса, позволяющие систематизировать тренировочный процесс для решения главных задач периодов подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных нагрузок, целесообразное распределение во времени средств и методов тренировки и программ развития отдельных компонентов специальной подготовленности гребца.

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;
- *базовый «накопительный»* - для выполнения основных объемов тренировочной работы;
- *контрольно-подготовительный* - для синтеза приобретенных функциональных возможностей в специальные двигательные качества гребца.
- *соревновательный («реализационный»)* - для подведения к соревнованиям и реализации специальной подготовленности в спортивных достижениях.

Микроциклы

Следующей процедурой планирования после определения последовательности мезоциклов различного типа в годичной подготовке является определение последовательности микроциклов внутри этих мезоциклов.

Микроциклами тренировки принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексность решения задач, стоящих на данном этапе подготовки.

Микроциклы также бывают различного типа и продолжительности, правила их комплектования различны и в разных по содержанию мезоциклах.

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

- *втягивающий* - подготовка к выполнению основной работы мезоцикла;

- *развивающий (нагрузочный)* - 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.

Тренировочные занятия являются первичным блоком планирования тренировки, различаются в основном по величине нагрузки. Занятия подразделяются на:

- *ударные* - с максимально возможной нагрузкой, вызывающей снижение работоспособности - принимается за 100%;

- *развивающие* - нагрузка около 80% ударного занятия;

- *поддерживающие* - нагрузка около 60% ударного занятия;

- *втягивающие* - нагрузка около 40% ударного занятия;
- *активизирующие* - нагрузка около 20% ударного занятия.

Ударные и развивающие занятия являются основными в микроцикле - они занимают 50-80% тренировочного времени, определяют величину тренировочного воздействия основной направленности, при составлении схем микроциклов эти занятия распределяются в первую очередь. Их программа обязательно выполняется в полном объеме.

УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

Соотношение общей и специальной физической, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа подготовки. (таблица 2.4) При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст спортсменов (как паспортный, так и биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств. Необходимо увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые наиболее хорошо поддаются тренировки в данный период.

Таблица 2.4

Приблизительное соотношение средств физической и технической подготовки по годам обучения по виду спорта гребля на байдарках и каноэ, в %.

№ п/п	Средства подготовки	Этапы подготовки										
		С-О	НП		УТ				СС			ВСМ
		Весь период	1 года	Свыше года	1 год	2 года	3 года	Свыше 3-х лет	1 год	2 года	Свыше 2х лет	весь период
1	Общая физическая	30	30	30	25	20	17	17	14	13	15	15
2	Специальная физическая	15	15	25	20	20	15	15	14	13	15	17
3	Техническо-тактическая	45	45	40	45	42	52	52	55	58	57	55
4	Другие	10	10	5	10	18	16	16	17	16	13	13

При планировании объемов работы необходимо соблюдать принцип постепенности во избежание серьезных перегрузок.

Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 52 недели занятий, учитывая работу в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, или по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха. В таблице 2.5 приводится примерный учебный план учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ и СДЮСШ на 52 недели.

Таблица 2.5

Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ и СДЮШОР (на 46 недель занятий и 6 недель тренировки в спортивно-оздоровительном лагере или в период активного отдыха)

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки										
		СО	НП		УТ				СС			ВСМ
		весь период	1 год	свыше 1 год	1 год	2 год	3 год	свыше 3-х лет	1 год	2 год	свыше 2-х лет	весь период
1.	Общая физическая подготовка	88	88	120	143	160	160	176	180	180	220	260
2.	Специальная физическая подготовка	41	41	97	113	130	140	160	170	180	200	290
3.	Технико-тактическая подготовка	140	140	159	280	308	486	543	689	782	822	876
4.	Теоретическая подготовка	13	13	16	24	24	24	25	25	26	26	26
5.	Психологическая подготовка	12	12	12	14	22	28	30	40	40	38	42
6.	Контрольно-переводные	6	6	6	8	10	10	12	14	12	12	-
7.	Контрольные соревнования	6	6	6	42	42	48	50	60	60	74	80
8.	Инструкторская и судейская практика*	-	-	-	-	12	16	18	30	32	24	40
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий										
10.	Восстановительные мероприятия**	-	-	-	-	20	24	26	40	40	40	50
11	Медицинское обследование	6	6	Вне сетки часов								
	ИТОГО	312	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664
	Нагрузка в неделю	6 ч.	6 ч.	8 ч.	12 ч	14 ч	18 ч	20 ч.	24 ч.	26 ч.	28 ч.	32 ч.

ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ.

Годовой план подготовки включает в себя такие компоненты: цели и задачи подготовки, календарь соревнований, календарь учебно-тренировочных сборов,

структуру годичного цикла тренировки, распределение учебно-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.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА и ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года обучения

Периодизация подготовки в *спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки 1 года обучения* носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период.

Основные параметры учебного графика:

Количество занятий в неделю – 3.

Количество учебных часов в неделю – 6 (Во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью).

Максимальная продолжительность тренировочного занятия в день – 2 часа.

Примерный годовой план-график распределения основных объемов тренировочных нагрузок для СОГ и ГНП 1 г.о. представлен в таблице 2.6.

таблица 2.6

**Примерный план распределения учебных часов для групп СО и НП-1 года обучения
(52 недели, 6 ч/нед.)**

№ п/п	Разделы подготовки	всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Август
1.	Теоретическая	13	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Общая физическая	88	7	9	9	9	8	8	6	9	5	8	5	5
3.	Специальная физическая	41	2	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4
4.	Технико-тактическая	140	8	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
5.	Психологическая	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Соревнования	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3
7.	Контрольно-переводные испытания	6	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-
8.	Медицинское обследование	6	3	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-
Всего		312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием разнообразных средств.

Техническая подготовка. Овладение основами техники гребли: ознакомление с особенностями гребного инвентаря и правилами его эксплуатации; ознакомление с правилами поведения на воде; ознакомление со специальной терминологией; обучение выносу лодки, посадке, выходу из нее и основному рабочему положению гребца.

Обучение: целостному выполнению гребка; сохранению равновесия и управлению лодкой, формирование специфических ощущений («чувство воды», «чувство весла», «чувство лодки» и т.д.). Создание представления о темпе и ритме гребли. Закрепление основ техники гребли: основной двигательной структуры гребка, темпа, ритма гребли. Овладение умениями смены темпа и ритма гребли. Изучение элементов гребка: захвата воды, проводки, заноса весла, выполнения поворотов и т.д., в том числе и в затрудненных условиях. Выработка устойчивости техники гребли против сбивающих факторов (волны, ветер, утомление).

ОФП - бег средней интенсивности на местности или на стадионе; передвижение на лыжах; плавание различными способами; спортивные и подвижные игры;

общеразвивающие гимнастические и атлетические упражнения, упражнения с отягощениями.

Для развития гибкости используются упражнения малой интенсивности в виде стретчинга (пассивная и активная гибкость). Данные упражнения направлены на развитие подвижности в суставах, увеличивают амплитуду движений и повышают эластичность мышц в наиболее важных для гребцов на байдарках и каноэ движениях и группах мышц.

СФП - гребля в лодке с равномерной и переменной скоростью, средней и малой интенсивностью; гребля в лодке с поддерживающими устройствами и отягощением.

В занятиях используются нагрузки различной интенсивности.

ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 года обучения

Периодизация процесса подготовки для ГНП 2 года обучения.

Переходный период. Основные цели подготовки: создание предпосылок для учебно-тренировочной работы в периодах базовой и специальной подготовки.

Основные задачи: комплектование групп, овладение основами техники гребли, гармоническое физическое развитие, повышение уровня функциональной подготовки, повышение уровня мотивации в спортшколе. Содержание работы: мероприятия по активному отдыху с использованием средств ОФП.

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

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

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

Соревновательный период. 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; проведение соревнований СФП И ОФП, сдача контрольно-переводных нормативов.

Примерный годовой план-график распределения основных объемов тренировочных нагрузок для ГНП 2 года обучения (8 часов в неделю) представлен в таблице 2.7.

таблица 2.7

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для группы начальной подготовки
2 года обучения (8 час.)

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
2.	Специальная физическая подготовка	8	6	8	7	10	8	6	8	9	9	10	8	97
3.	Технико-тактическая подготовка	10	14	14	16	12	14	15	14	15	10	12	13	159
4.	Теоретическая подготовка	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	16
5.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6.	Контрольно-переводные	3											3	6
7.	Контрольные соревнования		2					2			2			6
8.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
9.	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Нагрузка в месяц	34	34	34	36	34	34	36	34	36	34	34	36	416

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА (УТГ)

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

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

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

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

Общеподготовительный период. 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, повышения уровня функциональной подготовленности, формирование устойчивого интереса к целенаправленной спортивной подготовке.

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

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

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

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

Содержание работы: ОФП - изучение элементов техники гребли в аппарате, бассейне, тренажерах, продолжительная гребля в лодке равномерным и переменным методом, ОФП с использованием специальных упражнений с отягощениями, 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. Основные цели: расширить диапазон двигательного навыка, повысить эффективность взаимодействия гребца с веслом, лодкой и водой, закрепить специфические ощущения - чувство 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 одаренных гребцов.

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

Примерный годовой план-график распределения основных объемов тренировочных нагрузок для учебно-тренировочных групп 1 года обучения (12 часов в неделю) представлен в таблице 2.8.

таблица 2.8.

**Примерный план распределения учебных часов
для групп УТ 1 года обучения (52 недели, 12 час/нед.)**

№		вс	ст	Месяцы
---	--	----	----	--------

п/п	Разделы подготовки		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	Август
1.	Теоретическая	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2.	Общая физическая	143	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	12	12
3.	Специальная физическая	113	11	11	11	11	4	6	11	7	7	6	14	14
4.	Технико-тактическая	280	26	26	26	26	29	25	21	23	24	18	17	19
5.	Психологическая	14	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1
6.	Соревнования	42	-	-	-	-	4	4	6	6	6	6	6	4
7.	Контрольно-переводные испытания	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-
8.	Медицинское обследование	+							+					
Всего		624	52	52	52	52	52	50	54	52	52	52	52	52

Примерный годовой план-график распределения основных объемов тренировочных нагрузок для **учебно-тренировочных групп 2 года обучения** (14 часов в неделю) представлен в таблице 2.9

Таблица 2.9

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы**

2 года обучения (14 час.)

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	13	13	14	14	14	14	14	13	12	12	12	15	160
2.	Специальная физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	10	10	11	11	11	130
3.	Технико-тактическая подготовка	21	25	29	23	22	26	26	31	31	24	25	25	308
4.	Теоретическая подготовка	2	2	1	2	3	3	3	2	1	1	2	2	24
5.	Психологическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	22
6.	Контрольно-переводные	3			2					3			2	10
7.	Контрольные соревнования	6	6		6	6					6	6	6	42
8.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10.	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	20
11	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Нагрузка в месяц	59	61	59	62	61	59	59	61	62	59	61	65	728

Примерный годовой план-график распределения основных объемов тренировочных нагрузок для **учебно-тренировочных групп 3-го года обучения** (18 часов в неделю) представлен в таблице 2.10.

таблица 2.10

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для учебно-тренировочной группы 3 года обучения**

(18 час.)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	14	14	14	13	14	13	13	13	13	13	13	13	160
2.	Специальная физическая подготовка	10	10	10	20	20	10	10	10	10	10	10	10	140
3.	Технико-тактическая подготовка	33	41	40	31	36	45	46	46	40	40	44	43	486
4.	Теоретическая подготовка	4	4		4	2	2	2	2	2	2			24
5.	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	28
6.	Контрольно-переводные	3			2				2				3	10
7.	Контрольные соревнования	6	6	6	6					6	6	6	6	48
8.	Инструкторская и судейская практика	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	16
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
11	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Нагрузка в месяц	75	81	75	81	78	75	78	78	78	78	78	81	936

ГРУППА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ССМ)

Годичный цикл может состоять из 1-2 макроциклов, в зависимости от стоков главных соревнований. Если промежуток времени между ними более двух месяцев, то можно планировать в годовом цикле двухцикловую подготовку.

Переходный период. Срок периода 1 месяц. При двухцикловом планировании сроки периода между макроциклами 2-3 недели.

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

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

Общеподготовительный период. Общая длительность -28-29 недель за год независимо от количества макроциклов.

Основные цели подготовки: создание предпосылок долговременного спортивного роста.

Основные задачи: выполнение объемных нагрузок по ОФП. Использование тренажерной подготовки и равномерной продолжительной гребли на гребных тренажерах, направленной на развитие аэробных возможностей. Повышение уровня специальной выносливости, скоростных и силовых возможностей; освоение различных тактик.

Специально-подготовительный период. Длительность около 13 недель. Основные цели подготовки: реализация двигательных качеств в специальном двигательном навыке.

Основные задачи: совершенствование техники на соревновательных скоростях, повышения темпа гребли с сохранением оптимальной техники, подготовка спортсмена к скоростной работе и повышение объемов этой работы в переменном и интервальном методе построения тренировочного процесса.

Соревновательный период. Длительность периода до 10-11 недель

Основные цели подготовки: подготовка и участие в основных и главных соревнованиях; достижение запланированных спортивных результатов.

Основные задачи: совершенствование техники гребли на различных скоростях с использованием всех методов, старта, финиша, поворотов; повышение уровня специальной выносливости, скоростных и силовых возможностей; тактическая, психологическая подготовка; подготовка к участию в основных соревнованиях.

Основные методы: равномерный, повторный, интервальный, переменный, игровой, круговой и соревновательный.

Средства тренировки: учебно-тренировочные соревнования, специальные упражнения, упражнения со штангой, с резиновыми амортизаторами, упражнения соревновательного характера.

Содержание работы:

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

СФП - гребля на тренажерах со сменой темпа, ритма и усилий; работа в лодке с гидромотором на максимальных усилиях; гребля в лодке с отягощением на различных усилиях; гребля в лодке непрерывная с равномерной и переменной скоростью, со сменой темпа, ритма и усилий; повторная и интервальная гребля на отрезках. Контрольные соревнования. Моделирование соревновательной деятельности.

В таблицах 2.11, 2.12 и 2.13 представлены примерные годовые план-графики распределения основных объемов тренировочных нагрузок для групп спортивного совершенствования.

Таблица 2.11

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов
для группы спортивного совершенствования 1 года обучения (24 час.)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	20	16	16	20	20	16	14	12	12	10	12	12	180
2.	Специальная физическая подготовка	18	16	14	18	18	16	12	10	12	12	12	12	170
3.	Технико-тактическая подготовка	46	65	49	46	56	57	68	72	56	60	59	55	689
4.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	25
5.	Психологическая подготовка	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	40
6.	Контрольно-переводные	4			3					3			4	14
7.	Контрольные соревнования			10	10					10	10	10	10	60
8.	Инструкторская и судейская практика	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	6	30
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10.	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	40
11	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Нагрузка в месяц	100	108	100	108	104	100	104	104	104	104	104	108	1248

На данном этапе подготовки необходимо определить профилирующую дистанцию для каждого спортсмена индивидуально. От этого зависит подбор средств и методов тренировки, а также моделирования соревновательной деятельности. Для более качественного формирования модели используются дробление дистанции по частям. А также использование спарринг-партнера на различных участках дистанции или целиком.

Широко используются все средства тренировки гребля в командных лодках, с

гидротормозом, с отягощениями, а также с усложненными условиями природных факторов (боковой ветер, косая, волна и т.д).

Продолжается использование спортивных игр для поддержания скоростно-силовых качеств, быстроты и координации движений, а также как активный отдых для спортсменов гребцов.

таблица 2.12

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов
для группы спортивного совершенствования 2 года обучения (26 час.)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	20	16	16	20	20	16	14	12	12	10	12	12	180
2.	Специальная физическая подготовка	16	20	20	16	16	20	14	12	12	10	12	12	180
3.	Технико-тактическая подготовка	57	64	57	55	68	62	74	74	70	70	67	64	782
4.	Теоретическая подготовка	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	26
5.	Психологическая подготовка	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	40
6.	Контрольно-переводные	3			3					3			3	12
7.	Контрольные соревнования			10	10					10	10	10	10	60
8.	Инструкторская и судейская практика	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	6	32
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10.	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	40
11.	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Нагрузка в месяц	108	112	114	116	114	108	112	108	118	112	114	116	1352

Цель обучения ГСС 2 года обучения:

- совершенствование модели соревновательной деятельности в гребле на байдарках и каноэ.

Задачи:

- совершенствование соревновательной подготовки
- оптимизация соотношения средств ОФП и СФП

- достижение высокого уровня развития ведущих физических качеств
- совершенствование психологической подготовки.

Основными методами тренировки являются: равномерный, повторный, переменный, интервальный, соревновательный, игровой и круговой.

Средства тренировки: специальные упражнения, упражнения на специальных тренажерах, упражнения со штангой, упражнения соревновательного характера, акробатические и гимнастические упражнения, средства ОФП и СФП. На данном этапе необходимо обратить внимание на психологические аспекты, такие как тактическое мышление, способности управлять своими эмоциями и развития внимания, особенно это актуально при стартовых ускорениях и предстартовых состояниях.

Восстановительные мероприятия: водные процедуры, массаж, сбалансированное питание, витаминизация.

таблица 2.13

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов
для группы спортивного совершенствования свыше 2-х лет обучения
(28 час.)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	24	22	20	20	20	18	18	18	16	16	14	14	220
2.	Специальная физическая подготовка	14	16	16	16	16	18	16	16	16	18	18	20	200
3.	Технико-тактическая подготовка	65	69	70	75	82	70	76	68	65	61	61	60	822
4.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	26
5.	Психологическая подготовка	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	38
6.	Контрольно-переводные	3			3					3			3	12
7.	Контрольные соревнования		10						10	10	12	16	16	74
8.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10.	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	40
11	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Нагрузка в месяц	116	128	116	124	128	116	120	124	120	120	120	124	1456

Цель обучения ГСС свыше 2-х лет обучения:

-совершенствование прохождения соревновательной дистанции

Задачи:

- достижение максимального уровня развития ведущих физических качеств
- совершенствование модели соревновательной деятельности
- проявление стабильности и надежности прохождения дистанции
- обеспечение медицинским контролем гребцов.

Основные методы тренировки: равномерный, повторный, переменный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный.

Средства тренировки: специальные упражнения, средства ОФП и СФП, тренажерная подготовка, спортивные игры, акробатические и гимнастические упражнения.

На этом этапе подготовки рекомендуется использовать современные гребные тренажеры, такие как КАЯК "PRO" и тренажеры ЕФРЕМОВА (с подвижной банкой).

Данные тренажеры оборудованы датчиками, которые показывают скорость продвижения, мощность гребка с каждой стороны, время прохождения дистанции. Тренажер с подвижной банкой практически на 100% приближен к условиям работы на воде. Отягощения в виде груза сзади регулирует интенсивность работы. Также положительным аспектом является, то что использование данных тренажеров эффективно использовать в подготовительный период подготовки. Гребной тренажер достаточно компактен и оснащен транспортировочными колесами, из-за чего его удобно хранить и перемещать. Особая конструкция позволяет в любой момент без помощи инструментов разобрать тренажер на две части, что позволяет проводить занятия эффективно и комфортно обеспечивает долгую работу и результативность каждой тренировки.

Восстановительные мероприятия: водные процедуры, массаж, сбалансированное питание, витаминизация.

ГРУППА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ВСМ)

В зависимости от сроков, количества главных соревнований и организационных возможностей, структура годичной подготовки может быть одно-цикловой, двух-цикловой, трех-цикловой и т.д. При много цикловом планировании годичной подготовки макроцикл (год) состоит из повторяющихся периодов (базовых и соревновательных) и мезоциклов (восстановительных) со ступенчато-образным наращиванием тренированности и четким представлением о конечном результате на главных соревнованиях года.

Восстановительный мезоцикл - длительность в начале года 4 недели, далее 1-2 недели.

Основные цели - профилактические мероприятия, ускорение процессов восстановления сил в результате переключения на тренировки другой направленности с применением средств ОФП.

Общеподготовительный период - суммарная длительность в годовом цикле до 25 недель.

Основные цели: создание функциональной базы для обеспечения успешной работы в последующих этапах и циклах.

Основные задачи: развитие специальной, общей выносливости, общей и специальной силы при работе на тренажерах и в лодке с отягощением, повышение уровня психической устойчивости, совершенствование индивидуального стиля гребли.

Специально-подготовительный период - длительность (суммарная) в годовом цикле до 10 недель.

Основные цели: повышение уровня соревновательной готовности.

Основные задачи: развитие скоростной, силовой и дистанционной выносливости, скоростных возможностей, стартовой мощности, тактическая подготовка, повышение уровня психической устойчивости к скоростной работе, гребля на различных, в том числе соревновательных и максимальных скоростях с применением интервального, переменного и повторного методов тренировки.

Соревновательный период - длительность этих периодов в годовом цикле до 15-16 недель.

Основные цели: реализация на главных соревнованиях достигнутого уровня спортивной подготовки.

Основные задачи: завершение физической, тактической, психологической, соревновательной подготовки с использованием всего арсенала специальных средств, отработка технико-тактической модели прохождения дистанции, выработка соревновательного поведения.

Содержание работы в группах высшего спортивного мастерства

Гребля в лодке с использованием всех методов тренировки и в различных режимах, в том числе и в режимах, в том числе и в режимах соревновательного характера. Специальные упражнения в лодках, гребном бассейне, на суше, на тренажерах. Участие в контрольных соревнованиях, отработка модельных вариантов прохождения дистанции, участие в основных и главных соревнованиях, мероприятия по восстановлению. Весь арсенал средств и методов используется в зависимости от задач цикла, этапа, мезоцикла, микроцикла и индивидуальных особенностей спортсменов.

Примерный годовой план-график распределения основных объемов тренировочных нагрузок для группы высшего спортивного мастерства на весь период обучения (32 часов в неделю) представлен в таблице 2.14.

таблица 2.14

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ГРАФИК
распределения учебных часов для группы высшего спортивного мастерства
на весь период обучения (32 час.)**

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	28	26	24	20	20	20	18	18	20	20	22	24	260
2.	Специальная	24	25	25	24	24	24	26	26	24	24	22	22	290

	физическая подготовка													
3.	Технико-тактическая подготовка	61	70	65	89	79	69	76	70	75	73	71	78	876
4.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	26
5.	Психологическая подготовка	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	42
6.	Контрольные соревнования	8	8	8			8	8	8	8	8	8	8	80
7.	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	40
9.	Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий												
10.	Восстановительные мероприятия	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	50
11	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Нагрузка в месяц	134	142	134	146	136	134	140	136	140	140	136	146	1664

Цель обучения ГВСМ:

- достижение наивысшего спортивного результата в гребле на байдарках и каноэ.

Задачи:

- максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов.

- достичь максимально суммарные величины объема и интенсивности работы.

- индивидуализировать модель соревновательной деятельности

Методы тренировки: равномерный, переменный, интервальный, повторный, контрольный, игровой, круговой.

Средства тренировки: ОФП, СФП, гребные тренажеры, гребля на мелководье в командных лодках, с гидротормозом, с отягощением, с сопротивлением, упражнения со штангой, гимнастические упражнения на снарядах и со снарядами и спортивные игры.

Отдельные компоненты программы, построенные с учетом этапов многолетней подготовки, дают возможность более правильно определить преимущественную направленность учебно-тренировочного процесса, наметить конкретные показатели, являющиеся ориентирами в ходе подготовки спортсмена.

Основное направление в работе - интенсификация тренировочных нагрузок при сравнительно небольшом увеличении их объемов, изменение соотношения средств общей и специальной физической подготовки в пользу последней, доведение до

совершенства технического и тактического мастерства.

На данном этапе для совершенствования модели прохождения дистанции необходимо использовать современные методы и средства, такие как фуреранер, навигатор и микрокамера, которые определяют скорость продвижения лодки, продвижение лодки за один гребок, а также фиксирует технические действия. Использование напульсника дает возможность вести срочный контроль функционального состояния спортсмена, а также вести соотношение работоспособности и скорости лодки. Также перечисленные средства дают возможность после окончания тренировочного процесса проанализировать при помощи компьютера всю динамику изменения скоростей и функционального состояния гребца не только за прошедшее учебно-тренировочное занятие, но и за недельный микроцикл.

Восстановительные мероприятия: массаж, гидромассаж, сауна, сбалансированное питание, витаминизация.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПОВ ОБУЧЕНИЯ

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер, тогда как для групп начального обучения, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования выполнение спортивных нормативов является кроме того и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки.

Нормативы, представленные в таблице 2.15, являются ориентировочными исходными величинами. Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе является регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля.

таблица 2.15

Нормативы общей физической подготовки для СОГ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Бег 500 м (без учета времени)	Бег 500 м (без учета времени)
	Плавание 50 м (без учета времени)	Плавание 50 м (без учета времени)
Сила	Подъем туловища, лежа на	Подъем туловища, лежа на

	спине (не менее 10 раз)	спине (не менее 6 раз)
	Приседания за 15 с (не менее 12 раз)	Приседания за 15 с (не менее 10 раз)
	Вис на перекладине не менее 30 сек	Вис на перекладине не менее 20 сек
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)

Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Примерные контрольные требования для групп начальной подготовки представлены в таблице 2.16

таблица 2.16

Контрольные нормативы по ОФП и СФП для групп начальной подготовки.

№ п/п	упражнения	Группа начальной подготовки	
		1 года	2 года
Юноши			
1	Плавание (удержание на воде), мин	5	-
2	Плавание с буксировкой лодки, м		200
3	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из за головы, см	315	350
4	Подтягивание в висе, кол-во раз	4	5
5	Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз за 2 мин.	20	30
6	Сгибание туловища, сидя на наклонной доске 40 градусов, руки за головой, кол-во за 2 мин	25	30
7	Бег 100м, сек	18	17
8	Бег 3000м	Без учета времени	

9	Прыжок в длину с места, см	-	160
девушки			
1	Плавание (удержание на воде), мин	5	-
2	Плавание с буксировкой лодки, м	-	200
3	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из за головы, см	240	270
4	Подтягивание в висе, кол-во раз	1	2
5	Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз за 2 мин.	10	20
6	Сгибание туловища, сидя на наклонной доске 40 градусов, руки за головой, кол-во за 2 мин	15	20
7	Бег 100м, сек	20	19
8	Бег 3000м	Без учета времени	
9	Прыжок в длину с места, см	-	150

Этапный контроль включает проведение контрольных испытаний, проведение контрольных соревнований или специальное прохождение дистанций с реализацией модельной соревновательной деятельности. Показатели в комплексе силовых испытаний дают полную характеристику специальной силовой подготовленности. Динамика этих показателей (таблицы 2.16 – 2.19) отражает эффективность используемых средств и методов подготовки и применяется для корректировки тренировочного процесса.

Выполнение нормативов необходимо рассматривать с учетом индивидуальных особенностей физического развития учащихся, их атропометрических данных, показателей акселерации общего физиологического развития и динамики выполнения нагрузок в тренировочном процессе.

В таблицах 2.20 и 2.21 приводятся контрольные нормативы по СФП для учебно-тренировочных групп и для групп

таблица 2.17

Контрольные нормативы по ОФП для учебно-тренировочных групп.

№ п/п	упражнения	Учебно-тренировочные группы			
		1 год	2 год	3 год	свыше 3х лет
Юноши					
1	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы, см	435	485	535	-
2	Подтягивание; кол-во раз	8	13	18	20
3	Разгибание рук в упоре лежа; кол-во раз за 2 мин	40	45	50	55
4	Подъем ног в висе; кол-во раз	7	10	13	16

5	Сгибание туловища, сидя на наклонной доске; кол-во раз за 2 мин	35	40	45	50
6	Бег 100м ,сек	15,5	15	14,5	14
7	Бег 3000м,мин	13,50	13,30	13,15	13,00
8	Прыжок в длину с места ,см	200	210	220	230
Девушки					
1	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы, см	350	400	450	-
2	Подтягивание; кол-во раз	4	6	8	13
3	Разгибание рук в упоре лежа; кол-во раз за 2 мин	25	30	35	40
4	Подъем ног в висе; кол-во раз	5	6	7	8
5	Сгибание туловища сидя на наклонной доске; кол-во раз за 2 мин	25	30	35	40
6	Бег 100м ,сек	18	17	16,5	16,0
7	Бег 3000м ,мин.	15,00	14,30	14,15	14,00
8	Прыжок в длину с места ,см	180	190	200	210

таблица 2.18

Контрольные нормативы по ОФП
для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	юноши	девушки
Быстрота	Бег 100 м, с	Не более 13,5	Не более 15,0
Выносливость м	Бег 3000,мин	Не более 12 мин 45с	Не более 14 мин.15с
Сила	Тяга штанги лежа	весом не менее 95% от собственного веса	весом не менее 85% от собственного веса
Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с	не менее 12 раз	не менее 10 раз
Спортивный разряд		Кандидат в мастера спорта	

таблица 2.19

Контрольные нормативы по ОФП

для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	юноши	девушки
Быстрота	Бег 100 м, с	Не более 13,0	Не более 14,5
Выносливость м	Бег 3000,мин	Не более 12 мин 15с	Не более 13 мин.45с
Сила	Тяга штанги лежа	весом не менее 100% от собственного веса	весом не менее 90% от собственного веса
Спортивный разряд	мастер спорта Узбекистана, мастер спорта международного класса		

таблица 2.20

Контрольные нормативы по СФ подготовленности на учебно-тренировочном этапе подготовки спортсменов

Класс судна	дистанция		ГНП	УТГ			
			Свыше 1 года	1	2	3	Свыше 3х лет
К-1	200	м	1.05	1.00	57.0	52.0	48.0
		ж	1.11	1.06	1.03	58.0	54.0
	500	м	2.30	2.25	2.15	2.07	2.02
		ж	2.50	2.37	2.27	2.19	2.14
	1000	м	4.55	4.25	4.16	4.05	4.00
		ж	5.25	4.54	4.45	4.34	4.29
С-1	200	м	1.10	1.05	1.02	57.0	5.30
		ж	1.18,5	1.13	1.10	1.05	1.01
	500	м	2.40	2.35	2.25	2.17	2.12
		ж	3.04	2.51	2.41	2.33	2.28
	1000	м	5.20	4.50	4.41	4.30	4.25
		ж					

таблица 2.21

Контрольные нормативы по технической подготовленности на этапе спортивного совершенствования

Класс судна	дистанция		Г С С			ВСМ
			1	2	свыше 2х лет	
К-1	200	м	43.0	38.0	37.0	36.5
		ж	49.0	44.0	43.0	42.5
	500	м	1.58	1.54	1.52	1.50
		ж	2.10	2.06	2.04	2.02
	1000	м	3.55	3.50	3.47	3.45
		ж	4.24	4.19	4.16	4.14
С-1	200	м	48.0	43.0	42.0	41.5
		ж	56.0	51.5	50.5	49.0
	500	м	2.08	2.04	2.02	2.00
		ж	2.24	2.20	2.18	2.16
	1000	м	4.20	4.15	4.12	4.10
		ж				

Основанием для перевода спортсменов групп спортивного совершенствования на следующий этап является результат показанный спортсменом за отчетный год и состояние здоровья спортсмена.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства являются спортивные результаты и их стабильность на республиканских и международных соревнованиях, попадание в состав сборной команды Узбекистана и состояние здоровья.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Основная направленность в учебных группах изменяется следующим образом:

-группы начальной подготовки - создание представлений о гребле как виде спорта;

-учебно-тренировочные группы - создание представлений о системе подготовки гребца и эффективной техники гребли.

В соответствии с общей направленностью в учебных группах изменяется тематика, вопросы и средства теоретической подготовки, рассматриваемые в темах (таблица 2.22)

таблица 2.22

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ отделения гребного спорта на год.

Содержание занятий	ГНП до	ГНП более	УТГ до	УТГ свыше	СС до	СС свыше	ВСМ
--------------------	-----------	--------------	-----------	--------------	----------	-------------	-----

	года	года	2-х лет	2-х лет	года	года	
Краткий обзор развития гребного спорта в мире и в Узбекистане. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан Узбекистана и их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи	1	1	1	1	1	1	1
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	2	2	2	2	2	2
Личная гигиена. Гигиенические требования к инвентарю и местам занятий, условия проведения занятий. Вред курения и употребления алкоголя и наркотиков. Закаливание. Режим питания, значение режима питания и питьевого режима для спортсменов. Гигиена питания. Норма суточной калорийности и состав рациона при занятиях гребным спортом. Питание в период соревнований. Регулирование веса спортсмена.	2	2	2	2	2	2	2
Предупреждение спортивных травм. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о спортивной форме, меры предупреждения перетренированности. Самоконтроль спортсмена и его значение. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, дыхание, артериальное давление, спирометрия, динамометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, отношение к занятиям, общее состояние. Ведение дневника самоконтроля.	2	2	3	3	3	3	3
Основы техники и тактики гребного спорта. Зависимость техники и тактики от общей и специальной физической и волевой подготовки спортсмена. Силы, влияющие на продвижения лодки и их характеристика. Закономерности движения лодки, факторы, влияющие на равномерность хода лодки. Характеристики фаз гребка	1	1	2	2	2	3	3
Основы методики обучения и тренировки гребцов. Физические	1	-	2	2	2	3	3

качества спортсмена. Классификация спортивных упражнений. Организация занятий. Варианты уроков по гребле на байдарках и каноэ.							
Общая, специальная физическая подготовка, её роль в спортивной тренировке гребцов. Взаимосвязь общефизической и специально-физической подготовки при учебно-тренировочной работе с юными гребцами. Специально-физическая подготовка в лодке.	2	2	2	2	3	2	2
Правила соревнований. Организация и проведение соревнований. Выход на старт и нахождение в стартовой зоне. Дистанция. Судейская коллегия. Правила прохождения дистанции.		-	2	2	2	2	2
Оборудование и инвентарь. Правила хранения и эксплуатации спортивного инвентаря. Одежда и обувь гребца. Оборудование дистанции, старта, финиша, крытые гребные бассейны.		2	2	2	2	2	2
Правила навигации и руление. Местные особенности правил навигации. Влияние водных протоков от других судов на управляемость байдарки и каноэ.		-	2	2	2	2	2
Меры безопасности при занятиях на воде, спасение и оказание помощи при аварии.		2	2	2	2	2	2
Контрольные нормативы	2	2	2	2	2	2	2
Всего:	13	16	24	24	25	26	26

Средства и методы теоретической подготовки

В группах начальной подготовки основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрации простейших наглядных пособий, просмотр учебных фильмов и кинокольцовок.

В учебно-тренировочных группах используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки гребцов, разбор и анализ техники гребли и методов обучения и тренировки, просмотр кинограмм, кинокольцовок, лекции по вопросам обучения и тренировки, просмотр видеоматериалов с соревнований и разбор техники и тактики.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Важную роль в управлении тренировочным процессом играют данные педагогического, медицинского и научного контроля. Необходимо регулярно проводить

комплексное научно-медицинское обследование в процессе тренировки, после нагрузки, во время восстановления.

К целям и задачам комплексного контроля относятся: обеспечение сохранения здоровья спортсменов, ранняя диагностика утомления, переутомления, физического перенапряжения, своевременное эффективное лечение заболеваний, травм и других патологических состояний, связанных со спортивной деятельностью; совершенствование управления тренировочным процессом на основе комплексной оценки состояния здоровья, общефизической, специальной и функциональной готовности, полученной в процессе УКО, ЭКО, ТО, ОСД; проведение комплекса лечебно-профилактических и восстановительных мероприятий, направленных на сохранение здоровья спортсменов, ускорение процессов восстановления и повышения физической работоспособности; работа обследования соревновательной деятельности (ОСД); ЭКО включает – обследование врачами-специалистами, флюорографию, общий анализ крови и мочи, электрокардиографию, поликардиографию, РТВ и УЗисследование (по показателям); определение физической работоспособности.

Педагогический контроль

Наряду с планированием учебно-тренировочного процесса важным средством управления является контроль эффективности подготовки спортсменов по гребле на байдарках и каноэ. Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика выполнения контрольных нормативов и уровень спортивных результатов по годам обучения.

Важнейшее значение в педагогическом контроле эффекта занятий имеет определение их вклада в формирование знаний, умений, навыков, развитие физических способностей, совершенствование личностных качеств занимающихся. Педагогический контроль проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям юных спортсменов.

Важной составляющей контроля является анализ соревновательной деятельности, на основании которого намечаются основные целевые установки, и корректируется тренировочный процесс. Педагогический контроль осуществляется на всех этапах многолетней спортивной подготовки в рамках макро-, мезо- и микроцикла, тренировочного дня и тренировочного занятия. В тренировочном процессе в силу многочисленных факторов неизбежны различные отклонения. Суть управления заключается в постоянном анализе всего процесса спортивной подготовки гребцов в

целом, и внесении необходимых изменений на основании поступающей информации о состоянии спортсменов. Педагогический контроль включает в себя: учёт тренировочных нагрузок и их анализ; оценку технической, физической подготовленности спортсменов в процессе тренировок; внесение необходимых коррективов в тренировочный процесс.

Вид контроля может быть этапным, текущим и оперативным. Интегральная оценка состояния спортсмена может осуществляться как субъективными показателями (ощущение усталости, желание тренироваться, настроение, положительные и отрицательные эмоции, общее самочувствие и т.д.), так и средствами этапного, текущего и оперативного контроля.

Этапный контроль проводится 2-3 раза в году с целью корректировки процесса подготовки по периодам и этапам спортивного микроцикла и выявления закономерности фазового развития спортивной формы. Его результаты позволяют определить: состояние физического развития, общей и специальной подготовленности занимающихся; оценить соответствие результатов нормативных требований и уровень индивидуального биологического развития; разработать комплекс мероприятий для корректировки тренировочного процесса; целесообразность перевода занимающихся на следующий этап многолетней подготовки.

Важной составной частью системы контроля является *текущий контроль*, при проведении которого определяется степень утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовность к выполнению запланированных тренировочных нагрузок. Достоверность текущего контроля значительно повышается, если он периодически сочетается с тестированием. Спортсмену предлагается выполнить определённую стандартную нагрузку, по реакции организма на которую определяют текущее состояние гребца. Разнообразие тестовых упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности спортсменов.

После тренировочных заданий регистрируется частота сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление (АД) и другие функциональные показатели, которые заносятся в протокол педагогических наблюдений для дальнейшего анализа.

Систематический самоконтроль за состоянием здоровья, сна, аппетита, эмоциональным состоянием даёт достаточно точную информацию об адаптационной устойчивости организма к нагрузке, а применение современных технических средств и технологических установок позволяет сбалансировать тренировочную нагрузку, не допустив перенапряжения, и достичь максимального тренировочного эффекта.

Оперативный контроль необходим и должен систематически проводиться с целью регулирования тренировочной нагрузки в упражнениях в течение дня и по дням недели.

Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсменов. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые функциональные сдвиги в организме не только у различных спортсменов, но и при изменённом состоянии у одного и того же занимающегося. Это обуславливается как объёмом, интенсивностью и психической напряжённостью тренировочной нагрузки в одном упражнении, так и суммарным воздействием по нескольким упражнениям. ЧСС может стать достаточно объективным показателем для оценки суммарной нагрузочной стоимости упражнений и степени восстановления организма спортсменки после выполнения упражнения или серий упражнений. Определяя состояние спортсмена после каждой тренировки к исходу одного микроцикла и перед началом следующего, педагог вносит необходимые изменения в программу тренировочного дня.

Врачебный контроль

Врачебный контроль за состоянием здоровья занимающихся и их физическим развитием является обязательным и проводится врачебно-физкультурными диспансерами. На каждого спортсмена заводится и заполняется медицинская карта установленного образца и индивидуальная карта спортсмена (см. приложение 1). Для детей, занимающихся в группах начальной подготовки или тренировочных (1-го или 2-го года обучения), предусматривается районное диспансерное обследование один раз в год. В него включены сдача основных анализов и осмотр занимающихся избранным видом спорта врачами-специалистами. Кроме того, накануне соревнований дети проходят текущий осмотр врача-терапевта для получения справки по допуску к соревнованиям. Учащиеся тренировочных групп (свыше 2-х лет) и групп совершенствования спортивного мастерства проходят углубленное медицинское обследование (районное или городское) два раза в год по программе диспансеризации, куда входят обязательные функциональные пробы (обследование) с нагрузкой. Члены сборной команды по виду спорта проходят углубленные медицинские обследования (УМО), этапные комплексные обследования (ЭКО) и текущие обследования (ТО) в городских врачебно-физкультурных диспансерах или спортивно-медицинских центрах по специально разработанной программе, включающей допинг-контроль. Задача этих обследований определить функциональную подготовку и состояние здоровья спортсменок после каждого этапа тренировок или перед ответственными соревнованиями. В случае появления симптомов перенапряжения назначить лечение, восстановительные мероприятия, отдых, дать практические рекомендации.

Методика оценки показателей здоровья

Состояние здоровья определяет врач по данным диспансерного обследования или осмотра. Оценка состояния здоровья имеет следующие виды обобщенного заключения: 1) здоров; 2) практически здоров (при отклонениях в состоянии здоровья, которые хорошо компенсированы и не ограничивают занятия спортом); 3) занятия спортом противопоказаны (при наличии заболеваний органов кровообращения и дыхания, пищеварения и мочевыделительной системы, наличии психических и эндокринных расстройств и др.).

При выдаче заключения о состоянии здоровья ориентируются на существующий перечень врачебно-медицинских показаний и противопоказаний для занятий спортом.

Методика оценки физического развития

Показатели физического развития определяют по общепринятой методике их измерения. На начальном этапе отбора используют ограниченное количество признаков, не требующих специального инструментария и большого опыта измерений. Комплекс информативных признаков определяется спецификой вида спорта. Измерение основных показателей физического развития проводят следующим образом.

Длина тела, см. Определяют по расстоянию от верхушечной точки до пола. Испытуемый стоит правым боком к экспериментатору на ровной горизонтальной поверхности, сомкнув стопы и вытянув руки вдоль туловища. Антропометр не должен отклоняться от вертикальной линии.

Масса тела в кг. Вес тела определяют с точностью до десятых долей с помощью выверенных медицинских весов рычажной системы.

Обследуемый должен быть без верхней одежды и обуви.

Окружность грудной клетки, см. Фиксируется в состоянии покоя. При наложении сантиметровой ленты сзади на нижние углы лопаток спереди - по нижнему краю сосковой линии у мужчин и верхнему краю грудных желез у женщин.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ), см³ измеряют воздушным или водяным спирометрами. Испытуемый предварительно делает 2-3 глубоких вдоха и выдоха, затем глубокий вдох до отказа и плавно производит полный выдох в трубку спирометра. Лучший из двух попыток, результат записывают с точностью до 50 см. куб

Длина тела с вытянутыми вверх руками и размах рук, см. Стоя спиной к стене, испытуемый вытягивает обе руки вверх. Измеряют расстояние от пола до самой верхней точки пальцев обеих рук.

Размах рук, см определяют по расстоянию между крайними точками вытянутых в

стороны рук.

Длина стопы, см. Определяют расстояние между наиболее выступающей сзади и самой отдаленной точками на конце первого или второго пальца. Измерение проводят штанговым (скользящим) циркулем или сантиметровой лентой. Ленту прикрепляют к полу, у нулевой отметки ставят вертикальный упор, к которому приставляется пятка правой стопы измеряемого. Оцениваемый показатель представляет собой отношение длины стопы к длине тела и выражается в *процентах*.

Сила мышц - сгибателей кисти рук, кг. Измеряют с помощью выверенного ручного динамометра (для 6-9-летних с делением до 30 кг. в положении стоя, прямая рука на уровне плеча без вспомогательных движений). Регистрируют лучший результат сильнейшей кисти из 2 попыток каждой рукой.

Методика тестирования показателей физической подготовленности

Ниже представлено описание тестов стандартной программы определения общей физической подготовленности» Нормативы приведены в разделе контрольные нормативы по этапам подготовки спортсменов.

Бег 30 м, сек. Проводится на стадионе или в зале с высокого старта, в спортивной форме без шиповок.

Челночный бег 3x10 м, сек. Тест проводят на ровной дорожке длиной 10 м. Дистанция ограничена линиями старта и финиша. За каждой линией обозначают два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. Из положения высокого старта по команде «марш» испытуемый пробегает 10 м и берет из полукруга на финишной линии кубик (5x5x5 см), затем поворачивается крутом и пробегает 10 м к линии старта; кладет в полукруг кубик и возвращается, пересекая финишную черту.

Бег (2000) 3000м, мин. Для определения результата преодоления дистанции. Тест проводят на стадионе. Проводится забег не менее 3-х человек.

Фиксируют результат пробегания дистанции.

Прыжки в длину с места в см. Прыжки выполняются толчком двух ног с приземлением на две ноги и проводят на размеченной резиновой (тартановой) дорожке. Учитывается лучший результат из трех попыток.

Бросок набивного мяча весом 2 кг вперед из-за головы см. Перед броском спортсмен занимает у линии старта исходное положение: сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. При этом угол, образуемый при разведении ног находится, на стартовой линии. Дальность броска измеряется рулеткой. Выполняются 3 попытки: зачет по лучшей из попыток.

Подтягивание в висе на перекладине, количество раз. Выполняют из исходного положения - вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения упражнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

Наклон вперед см (тест на гибкость). Выполняют после разминки из исходного положения, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, колени выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки. Для этого 2 линейки укрепляют вертикально к скамейке таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним ее краем. Результат фиксируется со знаком «+», если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки и со знаком «-» , если выше.

При тестировании не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения туловищем.

Методика оценки функциональных возможностей.

Максимальное потребление кислорода, мл/м и мл/м на I кг веса. В видах спорта на выносливость с применением степ-теста определяют расчетным способом величину максимального потребления кислорода (МПК). Перед тестированием испытуемого взвешивают в той же одежде и обуви, в которых выполняет работу.

Процедура тестирования следующая: под метроном в течение 5 мин в темпе от 18 до 30 в минуту производят подъемы на ступеньку (или скамейку). Высота позема для мальчиков моложе 14 лет и девочек 30 см; для мальчиков старше 14 лет - 40 см.

В первые 10 сек после окончания работы фиксируют пульс с помощью фонендоскопа или пальпаторно.

Для расчета МПК пульс после окончания работы должен быть в пределах 130-160 уд/мин, что достигается изменением высоты ступени или количества подъемов.

Мощность выполненной работы рассчитывается по формуле:

$W = 1,3 \times P \times h \times n$, где W - мощность работы в кгм/мин; 1,3 - коэффициент; P - вес тела в кг; h - высота ступени в м; n - количество подъемов на ступеньку в I мин.

Исходя из мощности работы и ЧСС по формуле Добельна с соавт. (1967) рассчитывают МПК:

$$\text{МПК} = 1.29 \times \sqrt{W / (H - 60)} \times K^*$$

Где W – мощность выполненной работы в кгм/мин;

H – пульс в первые 10 с. восстановления;

К – коэффициент, величина которого зависит от возраста;

В 9 лет – 0,924; 10 лет – 0,914; 11 лет – 0,907; 12 лет – 0,900; 13 лет – 0,891;
14 лет – 0,883; 15 лет – 0,878.

* Коэффициент 1,29 – изменяется в соответствии в зависимости от возраста и пола:

Мальчики	9-10 лет – 1,11	Девочки	10-11 лет – 0,95
	11 лет – 1,15		12-13 лет – 0,98
	12-13 лет – 1,20	Девушки	14-15 лет – 1,05
Юноши	14-15 лет – 1,27		16 лет – 1,10
	16 лет – 1,29		

Для получения относительной величины МПК в мл/мин делят на вес тела испытуемого.

Определение возрастно-паспортной группы проводят следующим образом: например, к группе 12-летних относят спортсменов, которые в день обследования имеют возраст от 11 лет 6-ти месяцев до 12 лет 5 месяцев 29 дней. К 13-летним - от 12 лет 6 месяцев до 13 лет 5 месяцев 29 дней и т.п.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа в детско-юношеских спортивных школах организуется в соответствии с решениями правительства. Воспитательная работа должна предусматривать практическую связь с идейно-воспитательной работой в общеобразовательной школе.

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у детей способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у обучающихся чувство патриотизма, способствует развитию нравственных качеств, таких как честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, чувство коллективизма и товарищества) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Главными воспитательными средствами в этой работе должны быть:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая и творческая организация учебно-тренировочного процесса;
- формирование и укрепление дружного коллектива;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и обсуждение итогов его выполнения,
- товарищеская взаимопомощь.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

План культурно-массовых мероприятий должен быть скоординирован с тренировочным процессом.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьёзное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности проводимой воспитательной работы в коллективе.

Тренеру следует фиксировать спортивные результаты своих воспитанников и отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена перед соревнованием не только на занятие определенного места, но и на проявление конкретных морально-волевых качеств. Тренер-преподаватель должен постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Поэтому разрабатывая план воспитательной работы с учащимися детско-юношеских спортивных школ, тренер-преподаватель должен заранее планировать изучение особенностей поведения учащихся в быту, их учебной и общественной деятельности.

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

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома, - на все это должен обращать внимание тренер.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности.

В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

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

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепедагогической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов. На данном этапе главными методами психологической подготовки являются психолого-педагогические

методы обучения, убеждения, педагогического внушения, методы моделирования через игру соревновательной ситуации. Психологическая подготовка осуществляется тренером.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению. Она характеризуется уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приёмы психической регуляции. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их

индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, психологические упражнения, методы моделирования соревновательной ситуации.

В программу занятий следует вносить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

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

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, они предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующие стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические средства: специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки. Особо важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов. Гигиенические средства восстановления: режим дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное

соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологические средства включают в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Большую помощь в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем локальном утомлении, играют массаж, гидропроцедуры, баротерапия, электро-свето-процедуры, аэро-ионизация, а также растирки и спортивные кремы, музыкальные и цветочные действия.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника, судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение, т.к. прививает интерес к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к тренерам и судьям.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи. В группах начальной подготовки с учащимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

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

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства учащиеся выполняют часть тренировок самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения звания инструктора и судьи по спорту.

При организации и проведению учебной работы необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Организовать группу и подавать основные команды на месте и в движении.
2. Определять и исправлять ошибки в выполнении упражнений у занимающихся.
3. Проводить тренировочное занятие в ГНП под наблюдением тренера.
4. Проводить подготовку команды своей группы к соревнованиям.
5. Уметь руководить командой на соревнованиях.
6. Участвовать в судействе учебных соревнований совместно с преподавателем.
7. Вести протокол соревнований.

3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

В данном разделе программы приводится перечень основных средств и методов общей специальной физической и технико-тактической подготовки. Наиболее универсальным тренировочным средством для учащихся этапа начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в учебно-тренировочном процессе.

Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразии видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать акцент на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости.

Отечественные и зарубежные специалисты считают эффективным методом подготовки юных спортсменов использование разработанных тренировочных заданий определенной направленности. Поэтому программный материал для учащихся этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного рекомендуется представлять в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности: тренировочные задания для проведения разминки; блоки тренировочных заданий для развития как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучение технике выполнения физических упражнений.

На *спортивно-оздоровительном этапе* подготовки тренер дает обучающемуся полное представление о знаниях, умениях и навыках, которые ему предстоит освоить. Основная задача педагога, не только заинтересовать учащегося занятиями греблей на байдарках и каноэ, но и помочь ему сознательно перестроится от интересной забавы на

воде к серьезному освоению требований данного вида спорта. Занятия по всем темам имеют обзорный характер, от выполнения физических упражнений требуется качественный, а не количественный показатель. Этот этап длится 1 год. За этот период времени не только учащийся понимает, интересна ли ему гребля на байдарках и каноэ, но и педагог выделяет индивидуальные возможности учащегося для последующей корректировки учебного процесса

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Спортивно-оздоровительный этап. Вынос лодки, посадка, выход из неё, рабочее положение гребца, обучение целостному выполнению гребка; сохранению равновесия, управлению лодкой, формирование специфических ощущений.

Группы начальной подготовки - Овладение основами техники гребли: ознакомление с устройством лодки, весла, правилами их эксплуатации, правилами поведения на воде, терминологией, применяемой в гребле. Обучение выносу лодки, посадке и выходу из нее, основному и исходному положению.

Обучение: выполнение гребка в целом, сохранения равновесия и управления лодкой, формирование специфических комплексов ощущений. Получение представления о темпе и ритме гребли. Закрепление основ техники гребли: двигательной структуры гребка, темпа, ритма гребли. Овладение сменой темпа и ритма гребли, командной греблей.

Изучение элементов гребка: захвата воды, проводки, заноса весла, выполнения поворотов и т.д., в том числе и в затрудненных условиях. Выработка устойчивости техники гребли против сбивающих факторов (волны, ветер, утомление).

Учебно-тренировочные группы. Совершенствование элементов техники гребка: захвата воды, конца проводки с использованием массы тела. Совершенствование взаимодействия с веслом, лодкой, водой при смене скоростей. Овладение командной греблей на разных номерах. Овладение техникой старта, финиширования, поворотов, лидирования и греблей за лидером.

Группы спортивного совершенствования. Цель: формирование эффективной техники гребли на соревновательных скоростях в одно – и многоместных лодках, овладение техникой в специальных упражнениях.

Задачи: повышение темпа гребли с сохранением оптимальной структуры движений; расширение диапазона специальных двигательных навыков; разработка и разучивание индивидуального варианта прохождения дистанции.

Этап высшего спортивного мастерства. Цель: формирование индивидуального стиля гребли;

Задачи: совершенствование элементов гребка на максимальной и дистанционной скорости; передвижения; повышение мощности работы и соответствующих динамических характеристик координации; повышение вариативности двигательного навыка на различных участках дистанции и в различных условиях ведения гонки.

ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

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.

«Кроль на груди» - самый скоростной способ преодоления плавательной дистанции. Общее представление о технике плавания и первые плавательные движения. Отработка навыков плавания и техники старта с тумбочки. Отработка навыков плавания и техники поворотов.

«Кроль на спине». Общее представление о технике плавания и первые плавательные движения. Отработка техники плавания. Старт из воды, повороты, синхронизация действий.

«Брасс». Общее представление о технике плавания и первые плавательные движения. Отработка техники плавания. Поворот, отталкивание, согласование действий. Отработка техники плавания и заплыв на короткие дистанции.

Переменный метод тренировки и его значение для воспитания общей выносливости. Интервальный метод плавания, как средство воспитания скоростной выносливости. Основы теоретических приёмов преодоления плавательной дистанции. Основы тактических приёмов преодоления плавательной дистанции. Подготовка к личному соревнованию по плаванию.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Спортивно-оздоровительный этап Основная цель: содействие гармоническому физическому развитию.

Бег по местности или на стадионе средней интенсивности; плавание различными способами; спортивные и подвижные игры; упражнения общеразвивающего характера и

на координацию.

Группы начальной подготовки. Основная цель: содействие гармоническому физическому развитию. Средства подготовки:

ОФП - бег по местности или на стадионе средней интенсивности; плавание различными способами; спортивные и подвижные игры; упражнения общеразвивающего характера и на координацию. *Акробатические упражнения.* Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. «Мост». Поворот в сторону («колесо»). Стойка на руках с помощью.

Силовые упражнения. Лазание, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату.

СФП – гребля в лодке с равномерной и переменной скоростью, средней и малой интенсивности; гребля в лодке с балансирами и отягощением в лодке

Учебно-тренировочные группы. Основная цель: создание базы для спортивного совершенствования.

Средства подготовки: бег на местности, на стадионе переменной или равномерной скоростью, средней интенсивности; плавание различными способами; спортивные игры; упражнения общеразвивающего характера; упражнения с отягощениями; упражнения с резиновыми амортизаторами. Выполнение специальных упражнений по ОФП. Сдача контрольных и переводных нормативов. Участие в соревнованиях.

СФП – гребля в бассейне – в равномерном темпе; работа на тренажерах в равномерном темпе со сменой рук сериями; гребля в бассейне переменным темпом; гребля в лодке с гидротормозом; гребля с отягощением в лодке; непрерывная гребля равномерной и переменной скоростью; гребля на отрезках повторным и интервальным методом; контрольные прохождения отрезков, дистанции, соревнования.

Группы спортивного совершенствования. Цель: углубление специальной подготовки путем освоения больших объемов тренировочных нагрузок для создания специальной базы дальнейшего многолетнего роста спортивных результатов по всем видам подготовки, используя весь арсенал средств СФП и ОФП с преимущественным развитием силовой выносливости и скоростно-силовых качеств.

Средства подготовки: ОФП – бег на местности, на стадионе переменной или равномерной скоростью, средней интенсивности, бег с ускорениями большой интенсивности, повторное пробегание отрезков; передвижение на лыжах переменной и равномерной скоростью; плавание различными способами непрерывно и переменным; общеразвивающие упражнения с амортизаторами и отягощением; специальные упражнения, спортивные игры.

СФП – гребля в бассейне со сменой темпа, ритма и усилий; работа на тренажерах сериями со сменой темпа ритма и усилий; работа в лодке с гидротормозом на максимальных усилиях; гребля в лодке с отягощением на различных усилиях; гребля в лодке непрерывная с равномерной и переменной скоростью, со сменной темпа, ритма и усилий; повторная и интервальная гребля на отрезках. Контрольные соревнования. Моделирования соревновательной деятельности.

В группах спортивного совершенствования используется весь арсенал средств тренировки и программ тренировочных занятий.

Этап высшего спортивного мастерства. Цель: создание базы для достижений высших результатов за счет использования следующих средств подготовки:

ОФП - различные режимы бега на стадионе и местности, плавание различными способами, специальные упражнения с отягощениями, спортигры. гребля в лодке с использованием всех методов тренировки и в различных режимах, в том числе и в режимах соревновательного характера. Специальные упражнения в лодках, гребном бассейне, на суше, на тренажерах. Участие в контрольных соревнованиях, отработка модельных вариантов прохождения дистанции, участие в основных и главных соревнованиях, мероприятия по восстановлению. Весь арсенал указанных средств к методов используется в зависимости от задач цикла, этапа, мезоцикла, микроцикла и индивидуальных особенностей спортсменов (см. табл. 2.23).

Таблица 2.23

Схема распределения направленности занятий в МкЦ

Дни недели	Общеподготовительный период	Специально-подготовительный период	Соревновательный период
<i>В условиях УТГ</i>			
Вторник	Утро: СВ-40%	ОВ+МС	ОВ+ССК-40%
	День: ССК-100%	СилВ - 80%	ССК - 60%
	Вечер: СкВ - 60%	ССК-60%	СкВ-80%
Среда	Утро: МС-40%	СкВ-40%	ОВ+СкВ - 40%
	День: СилВ - 100%	СпВ-100%	ДВ-100%
	Вечер: СпВ - 80%	ДВ - 80%	СилВ - 60%
Четверг	Утро: отдых	Отдых	Отдых
	День: ОВ-80%	СкВ-100%	СпВ - 100%
	Вечер: отдых	Отдых	Отдых
Пятница	Утро: СкВ-40%	ОВ+МС	ОВ+ССК -40%
	День: СилВ - 100%	СпВ -100%	СкВ - 60%
	Вечер: СпВ - 60%	СилВ-60%	СилВ - 80%
Суббота	Утро: МС - 40%	ССК -40%	ОВ+СкВ - 40%
	День: ССК-100%	СкВ-100%	ДВ-100%
	Вечер: ДВ - 80%	ДВ - 80%	ДВ - 90%
Воскресенье	Утро: отдых	Отдых	Отдых

	День: СилВ - 100%	ДВ - 80%	ДВ-100%
	Вечер: отдых	Отдых	Отдых
Понедельник	Утро: отдых	Отдых	Отдых
	День: ОВ-40%	ОВ - 40%	СпВ - 40%
	Вечер: отдых	Отдых	Отдых

СФП - гребля в бассейне со сменой темпа, ритма и усилий, работа на тренажерных устройствах сериями, в том числе и с применением максимальных усилий, моделирование на тренажерах соревновательных режимов; гребля в лодках с гидротормозом и отягощениями в разных сочетаниях ритма и темпа; скоростная гребля с целями запаса дистанционной выносливости максимальной скорости, стартового разгона; повторные, интервальные и контрольные режимы тренировки; участия в контрольных, подводящих и главных соревнованиях сезона.

Например:

1. Развитие выносливости. Равномерная и переменная гребля от 20-30 км. В том числе не менее 40% работы при частоте сердечных сокращений в диапазоне 150-160 ударов в минуту.

2. Развитие специальной силовой выносливости. Гребля в бассейне на специальных тренажерах. Гребля с отягощением 8-10 кг, гидротормозом, по мелководью, против ветра, течения. Гребля с отягощением на плечевом поясе. Для гребцов многоместной лодки гребля в одиночках.

В подготовительном периоде в основном работа на отрезках от 500 до 2000 м, в соревновательном от 150 до 300 м. Количество повторений устанавливается тренером для групп или индивидуально. Интенсивность высокая, со строгим контролем правильности технических движений, величины их амплитуды, последовательности включения в работу мышечных групп.

3. Развитие скоростной выносливости и специальной дистанционной выносливости. Переменная, повторная, интервальная гребля на отрезках 200-800 м с интенсивностью 80-90 и 90-100% от максимальной, соответственно с частотой сердечных сокращений в диапазонах 170 - 180 ударов в минуту и свыше 180 ударов в минуту.

В подготовительном периоде прохождения отрезков 1000- 2000 м с интенсивностью 70-80 и 80-90% от максимальной.

Дистанционная выносливость вырабатывается путем многократного прохождения различных по длине отрезков, но меньше основной дистанции. Работа на отрезках со скоростью, равной или несколько превышающей планируемую среднюю дистанционную.

Прохождение основной дистанции с акцентированием повышенной скорости на различных участках (старте, середине, финише). Контрольные прохождения дистанции с раздельного старта, гандикапом, по группам.

4. Развитие максимальных скоростных возможностей. Гребля на коротких отрезках (50-150 м) с максимальной интенсивностью, стартовое ускорение. Раскат лодки со среднего хода до максимальной скорости с отягощением 8-10 кг. Гребля по течению, по ветру, на волне от лидера и катера. Работа в многоместной лодке.

5. Обучение и совершенствование техники гребли. Гребля в бассейне или учебном плоту. Способ держания весла (правого и левого разворота). Уточнение положения рук и туловища в исходном положении. Отработка последовательности движений – разворотом туловища, плечевого пояса, разгибания плеча и сгибания предплечья. Работа на тренажерах, с амортизаторами, блочными устройствами. Гребля стоя на воде. Гребля на лодках с поплавками с целью освоения баланса, гребля в многоместной лодке с квалифицированным спортсменом или тренером. Гребля на волне от лидера. Подруливание в каноэ – одиночке. Руление в каноэ-двойке на поворотах. Вариативность техники в зависимости от морфологического строения тела спортсмена, направления ветра, течения, волны, глубины водоема, расположения гребца в командной лодке. Изменение усилий, темпа, ритма и временных характеристик гребка с повышением квалификации.

Совершенствование техники должно быть взаимосвязано со специальной физической подготовкой, с учетом соответствия степени подготовки опорно-двигательных систем и систем обеспечения функционального состояния.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Группы начальной подготовки. Изучение управления лодкой на дистанции, равномерное прохождение дистанции, умение распределять силы в занятиях и при прохождении дистанции, понятие о старте и финише, понятие о совместном и раздельном старте. Общее представление об организации и проведении соревнований, о дистанциях соревнований.

Учебно-тренировочные группы. Ознакомление с тактическими вариантами прохождения дистанции 500 и 1000 м. Овладение одним, двумя тактическими вариантами прохождения дистанции соревнований. Изучение и отработка вариантов на дистанции 500, 1000 и 5000 м. Изучение лидирования, гребли за лидером, входа в поворот, выполнение поворота и выхода из него. Изучение стартовых и финишных ускорений. Овладение ускорениями на дистанции. Изучение связи между условиями и

тактикой гонки.

Группы спортивного совершенствования. Цель: овладение различными тактическими приемами распределения скоростных режимов, навыками борьбы в различных погодных условиях.

Задачи: совершенствование индивидуальных приемов старта, прохождение дистанции, финиширования, используя свои сильные стороны; обучение использованию погодных и других условий и конкуренции при выборе тактического варианта.

Этап высшего спортивного мастерства. Цель - формирование индивидуального оптимального тактического варианта ведения соревновательной борьбы.

Задачи:

- разработка и освоение тактических вариантов к конкретным соревнованиям;
- совершенствование отстающих элементов тактической подготовленности;
- подчинение программ занятий задачам совершенствования конкретных элементов соревновательной деятельности.

Содержание работы:

- углубленное совершенствование индивидуальных тактических навыков с доведением их двигательного выражения до уровня динамического стереотипа;
- применение различных вариантов основных форм тактических действий в зависимости от места соревнований, состава участников, погодных условий;
- самостоятельное составление тактики к конкретным гонкам, отработка вариантов в тренировочных занятиях, реализация их на месте соревнований и подробный анализ после осуществления.

Дальнейшее углубленное совершенствование индивидуальных тактических навыков с доведением их двигательного выражения до уровня динамического стереотипа. В этом этапе необходимо научить спортсмена использовать полученные знания по тактике. Следует применять различные варианты тактических действий в зависимости от создавшейся соревновательной обстановки. Тренером осуществляется дальнейшее воспитание совершенствования тактического мышления. Спортсмен учится самостоятельному составлению плана тактических действий, а также оперативному его изменению в зависимости от сложившихся условий гонок и уровня подготовки соперников. Используется предварительное моделирование предполагаемого варианта гонки на месте соревнований, а затем по окончании гонки проводится подробный анализ.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Группы спортивного совершенствования. Моделирование прохождения дистанции на различных скоростях, прохождения отрезков дистанции с высокой соревновательной скоростью, тренировка стартов, участие в контрольных и основных соревнованиях, отработка финишного ускорения, тренировка в спарринге, формирование самостоятельности, психической устойчивости и стрессам

Этап высшего спортивного мастерства. Основной системообразующий фактор - цель всего тренировочного процесса.

Содержание работы: моделирование прохождения дистанции в целом и отдельных ее частей, стартового разгона и финишного ускорения, повторные и интервальные тренировки с планируемой скоростью, участие в контрольных и подводящих соревнованиях в одиночных и многоместных лодках на различных дистанциях, показ лучшего результата в основных соревнованиях сезона.

БЛОКИ ЗАНЯТИЙ РАЗЛИЧНОЙ ПРЕИМУЩЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ (ГСС, ГВСМ)

Тренировочные занятия являются первичным блоком составления планов тренировочного процесса. Программы тренировочных занятий характеризуются в основном направленностью воздействия и величиной тренировочной нагрузки. Упорядочение этих компонентов, как показано выше, зависит от места занятия в микроцикле. Однако даже в рамках одной основной направленности возможно множество вариантов сочетаний применяемых средств и методов тренировки, воздействия на отдельные особенности энергообеспечения, последовательностей выполнения упражнений, психологических установок и других компонентов занятий, оказывающих влияние на степень и особенности воздействия.

Основным фактором упорядочения этих компонентов является динамика решения фундаментальных задач многолетней спортивной подготовки в годичном тренировочном цикле. В наиболее общем виде эти задачи связаны с совершенствованием физической, технической, тактической и других видов подготовки.

Программный материал по физической подготовке представляется в виде упрощенных моделей занятий, сгруппированных по принципу их преимущественной направленности (табл. 2.24 – 2.28).

Некоторые программы имеют также выраженную дополнительную направленность. Объем нагрузок в проводимых моделях максимальный для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Дозировка

изменяется в зависимости от квалификации занимающихся и типа занятия.

Таблица 2.24

Блок занятий для развития общей выносливости (ОВ)

Направленность	Формулы нагрузки
ОВ	Равномерная гребля свыше 2,5 ч I—II з.
ОВ	Переменная гребля (10' II з. + 10' I з.) x 5-6 раз
ОВ	Равномерная гребля 20' II з. x 4 через 10-15' I з. или ОРУ
ОВ	Равномерная гребля 20-25' II з. x 3 через 10-15' I з. или ОРУ
ОВ	Равномерная гребля 45' II з. x 2 через 15-20' ОРУ
ОВ + СпВ	Переменная гребля 2,5 ч, по ходу 5-7' III з. x 5-7 раз через 15-20' I з. (лидируя в группах по 4 человека)
ОВ + ССК	Переменная гребля 2,5 ч, по ходу 30" V з. x 10-15 раз через 10-15' II з.
ОВ + ДВ	Переменная гребля 2,5 часа, по ходу 1-5' III—IV з. x 5-8 раз через 15-20' I з.

Примечание. При использовании вспомогательных циклических упражнений (бег, лыжи, плавание) используются такие же модели.

Таблица 2.25

Блок занятий для развития специальной выносливости (СпВ)

Направленность	Формулы нагрузки
СпВ	Переменная гребля 5-10' III з., +10' I з./ x 6-8 раз
СпВ	Переменная гребля (4-6' III з., +1' IV з.) x 6-8 раз. Через 10—15' I з., или ОРУ
СпВ	Повторная гребля 1,5-2 км III з. x 6
СпВ	Интервальная (экст) гребля 8-9' III з. = (40-90" III—IV з. x 6-8 раз через 60-40" I з.) x 4 через 10-15' I з. или ОРУ
СпВ	Интервальная (инт.) гребля 4-6' III з. = (20-30" IV з. x 10 раз через 30-40") x 4 раз через 10-15' I з. или ОРУ
СпВ+СилВ	То же с грузом в лодке
СпВ	Интервальная (комб.) гребля 10' III з. = (4' + 3' + 2' + Г III—IV з., через 2-3' I з.) x 4 раза через 10-15' I з. или ОРУ

СпВ+СилВ	То же с грузом в лодке
СпВ	Интервальная (комб.) гребля 18' III з. = (30" + 1' + 1,5' + 2' + 2,5' + 3' + 2,5' + 2' + 1,5' + 1' + 30" IV—III—IV з. через 1-3-1') x 3 через 15-20' I з. или ОРУ
СпВ+СилВ	То же с грузом в лодке
СпВ	Интервальная (комб.) гребля 26' III з. = (30" + Г + 2' + 3' + 4' + 5' + 4' + 3' + 2' + Г + 30" IV—III—IV з. через 1-4-1') через 15-20' I з. или ОРУ (уменьшать серию можно за счет выполнения ее второй половины или исключения части отрезков, увеличивая перепады между ними)
СпВ	Интервальная (комб.) гребля 32' III з. = (Г + 2' + 4' + 6' + 8' + 4' + 2' + Г IV—III—IV з. через 1-7-1') x 2 через 15-20' ОРУ (уменьшить серию можно за счет выполнения ее второй половины)

Примечания: а) при использовании вариантов приводимых моделей необходимо время работы менять таким образом, чтобы продолжительность суммы отрезков в серии была не менее 5 мин;

б) при использовании вспомогательных упражнений (бег, лыжи, плавание) используются такие же модели

Таблица 2.26

Блок занятий для развития дистанционной выносливости (ДВ)

Направленность	Формулы нагрузки
ДВ+СилВ	Тренажеры, вес 20-40% (1' x 6-8 раз через 0,5 - 1', чередуя руки или упражнения) x 8 через 7-10' ОРУ
ДВ+СилВ	Тренажеры, вес 20-40%, (3-5' + 3-5', чередуя руки или упражнения) x 8 раз через 7-10' ОРУ
ДВ	Переменная гребля 3' IV з. = (1' III з. + 1' IV з. + 1' макс.) x 8 раз через 10' I з.
ДВ+СилВ	То же с грузом в лодке
ДВ (для 500 м)	Повторно 400-450 м IV з. x 5-8 раз
ДВ (для 1000 м)	Повторно 900-800 м IV з. x 4-6 раз
ДВ+СпВ (для 500 м)	Повторная гребля (750 м III з., 500 м IV з., 250 м макс. через 3-5') x 4 раза Варианты: то же в переменном режиме с греблей в интервальном режиме с отдыхом 1-2'
ДВ+СпВ (для 1000 м)	Повторная гребля (1250 м III з. + 1000 м III—IV з. + 750 м IV з. через 3-5') x 3-4 раза Варианты: те же, что и в предыдущей модели
ДВ	Повторная гребля 1000 м, 750 м, 500 м, 250 м IV з. через 15-7' x 2 раза
ДВ	Повторная гребля: а) 1000 м x 6 раз через 7-10'; б) 750 м x 8 раз через 7-10'; в) 500 м x 10 раз через 7-10' (чередую III—IV з.). Варианты: те же отрезки, но в переменной режиме по времени
ДВ	Интервальная (экст.) гребля 4-6' IV з. = (1-1,5' IV з. x 4 раза через 1-1,5') x 6 раз через 7-10'
ДВ+СилВ	То же с грузом в лодке
ДВ	Интервальная (инт.) гребля 2,5' IV з. = (150 м IV з. x 5 раз через 300 м I з.) x 5 раз
ДВ	Интервальная (инт.) гребля 2-4' IV з. = (20-40" V-IV з. x 5-6 раз через 60-30") x 6 раз через 7-10' (интервалы отдыха и количество отрезков меняются таким образом, чтобы приблизить характер работы к

	соревновательному)
ДВ+СилВ	То же с грузом в лодке
ДВ	Интервальная (комб.) гребля 3' IV з. = (20" + 40" + 60" + 40" + 20" через 20-60-20" I з.) x 5 раз
ДВ	Интервальная (комб.) гребля 3' IV з. = (30" + 1' + 45" + 30" + 15" IV-V з. через 60-30") x 5 раз через 7-10' I з.
ДВ+СилВ	То же с грузом в лодке
Примечания: а) если упражнение выполняется с грузом, то последняя серия выполняется без груза;	
б) при использовании груза можно уменьшать его величину в процессе занятия	

Таблица 2.27

Блок занятий для развития скоростной выносливости (СкВ)

Направленность	Формулы нагрузки
СкВ	Повторная гребля (30" III з. + 20" IV з. + 10" макс.) x 16 раз через 3-7'
СкВ	Повторная гребля 200 - 400 м IV з. x 20-15 раз через 5—10'. Варианты: то же в переменном режиме, со старта или раската 15-20 м, сбрасывая в середине отрезков скорость до III з.
СкВ	Интервальная (экст.) гребля (20-30" V з. x 4 раза через 30-40") x 8 раз
СкВ	Интервальная (инт.) гребля (10-15" V з. x 6 раз через 30-15") x 8 раз

Таблица 2.28

Блок занятий для развития скоростно-силовых качеств и максимальной быстроты (ССК, МБ)

Направленность	Формулы нагрузки
МБ	Повторная гребля на волне катера, в многоместных лодках с буксировкой лодки (усилие 1-3 кг), с палкой вместо весла (в т.ч. на учебном плоту): 5-10" в макс. темпе x 20-25 раз. Варианты: сериями по 5 раз, чередуя с работой без облегчения и с полным отдыхом между сериями, работой с веслом с узкой лопастью или перфорированной
ССК	Тренажеры, вспомогательные упражнения, вес до 40% (7-10 раз x 5 упр. через 3-5' ОРУ) x 4 серии через 7-10' ОРУ
ССК	Повторная гребля (25-50 м V з. x 10 раз через 2-3') x 3 раза через 10—15'. Варианты: переменным методом, чередуя с I з.; с раската или с места; с грузом в лодке, уменьшая его вес в сериях и последнюю серию проходя без груза; контролируя пройденный путь за 10-20 циклов или количество гребков на отрезке

ССК	Повторная гребля (10 гр. III з.+ 10 гр. IV з. + 10 гр. макс.) x 20 раз через 3-5'. Варианты: варьируя количество гребков в диапазоне 5-15 и те же, что и в предыдущей модели
ССК	Повторная гребля 100-150 м через 3-5' (старт. + дист. ход). Варианты: сериями по 4-5 отрезков; с грузом; с хода и с места; с акцентом на первые стартовые гребки; «двойные старты»
ССК + СкВ	Интервальная гребля (10-15" V з. x 5 раз через 30") x 6 раз через 7-10'
ССК + СкВ	Повторная гребля (50 м V з. + 120 м V з. через 2-3') x 10 раз через 4-5'
ССК	Повторная гребля (50-75 м V з. + 20 м I з.) x 20 раз

Примечания: а) каждый отрезок выполняется с предельной психической мобилизацией с установкой на достижение максимальной скорости;

б) при снижении скорости удлиняется интервал отдыха или уменьшается количество отрезков;

в) при использовании груза последние отрезки выполняются без него.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

АнП	-анаэробный порог
АП	- атлетическая подготовка
ВО	- врачебное обследование
ДВ	- дистанционная выносливость
ЖЕЛ	- жизненная емкость легких
ЗДВ	- запас дистанционной выносливости
ЗДСк	- запас дистанционной скорости
ЗЭП	- заключительный этап подготовки
И.О.	- интервал отдыха
И.П.	- исходное положение
Ктехн.	- коэффициент (оценка) техники гребли
Лакт ммоль/л	- содержание лактата (молочной кислоты) в крови
МакЦ	- макроцикл
МБ	- максимальная быстрота
МДС	- модель дистанционной скорости
МзЦ	- мезоцикл
МкЦ	- микроцикл
МОД	- максимальный объем дыхания
МОД % к Д	- максимальный объем дыхания в % к должному
МС	- максимальная сила
МСк	- максимальная скорость
МПК	- максимальное потребление кислорода
Н	- показатель мощности
ОВ	- общая выносливость
ОВе	- общая выносливость с развитием емкости-выносливости энергетического источника обеспечения
ОВм	- общая выносливость с развитием мощности энергетического источника
ОФВ	- общая функциональная выносливость
ОФП	- общая физическая подготовка
О₂ кг/мин	- потребление кислорода в минуту на килограмм веса тела
О₂- пульс	- потребление кислорода за одно сердечное сокращение
ПАНО	- порог анаэробного обмена

ПК	- потребление кислорода
СилВ	- силовая выносливость
СкВ	- скоростная выносливость, сохранение мощности гребков и соревновательной скорости на определенной дистанции
СпВ	- специальная выносливость (базовая)
ССК	- скоростно-силовые качества
СТО	- специальная тренажерная подготовка
СФП	- специальная физическая подготовка
ТО	- текущее обследование
УМО	- углубленное медицинское обследование
ЭКО	- этапное медицинское обследование
V	- скорость

Приложение 1

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА СПОРТСМЕНА

Дата заполнения _____
(год, месяц, число)

Фамилия, имя, отчество _____

Дата и место рождения _____ Пол _____ Резус _____ Группа крови _____

Домашний адрес _____

Телефон _____

Место учёбы _____

Курс, класс _____

Спортивная школа _____ Спортивное общество _____

Год, месяц начала занятия спортом _____ избранным видом спорта _____

Каким видам спорта преимущественно занимается _____

Сколько времени _____

Какими видами спорта занимался _____

По каким видам спорта участвовал в соревнованиях _____

Разряд звание) _____
(дата присвоения разряда или звания, по какому виду спорта)

№ поликлиники по месту жительства _____ Район (город) _____

Жилищные условия _____ Режим питания _____

Перенесенные:

а) болезни _____

б) травмы _____

в) операции _____

Употребление алкоголя: случайное, мало, много, часто, не употребляет (подчеркнуть)

Курение: с каких лет _____ по штук _____ в день, не курить (подчеркнуть)

Антропометрические данные									
Показатели	1-е обследование		2-е обследование		3-е обследование		4-е обследование		
	(дата осмотра)		(дата осмотра)		(дата осмотра)		(дата осмотра)		
	возраст	оценка*	возраст	оценка*	возраст	оценка*	возраст	оценка*	
Масса тела (кг)									
Рост стоя, см									
Окружность грудной Клетки (см)	вдох								
	выдох								
	пауза								
	размах								
ЖЕЛ (смЗ)									
Мышечная сила (кг)	пр. кисть								
	лев. кисть								
	становая								
Данные наружного осмотра									
Кожаные покровы									
Видимые слизистые									
Лимф. система									
Жиротложение									
Мускулатура									
Сост. грыж. ворот									
Формы грудной клетки, спины, стоп, ног									
Грудная клетка									
Спина									

Стопа								
Ноги								

Данные ближайшего спортивного анамнеза

Показатели	1-е	2-е	3-е	4-е
	обследование	обследование	обследование	обследование
	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)
Краткие данные о тренировках и спортивных выступлениях				

Данные обследования внутренних органов

Показатели	1-е	2-е	3-е	4-е
	обследование	обследование	обследование	обследование
	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)	(дата осмотра)
Жалобы				
Органы дыхания: верхние дыхательные пути, легкие (аускультация)				
Органы кровообращения: сердце, (границы, поперечник, аускультации)				
Органы пищеварения: язык, живот (пальпация)				
Мочеполовая система				
Эндокринная система				
Нервная система				
Осмотр специалистов:				
офтальмолога				

отоларинголога				
хирурга				
травматолога				
стоматолога				
Других специалистов (вписать)				

Функциональная проба

Показатели		1-е			2-е			3-е			4-е			
		обследование			обследование			обследование			обследование			
		(дата осмотра)			(дата осмотра)			(дата осмотра)			(дата осмотра)			
До физической нагрузки	Частота дыхания, раз в мин													
	Частота пульса, раз в мин													
	Характер пульса													
	Артериальной давление, мм рт.ст													
После физической нагрузки	пульс	10												
		20												
		30												
		40												
		50												
		60												
	Частота дыхания, раз в мин													
	Частота пульса, раз в мин													
Характер пульса														
Аускультация легких	стоя													
	лёжа													

Аускультация сердца	стоя				
	лёжа				

Заключение

Физическое развитие				
Состояние здоровья (функциональное состояние)				
Медицинская группа				
Допуск к занятиям, соревнованием по избранным видам спорта				
Направлен к специалисту				
Повторная явка				
Рекомендовано				
Примечание				

Физическая подготовка учащихся-спортсменов

Этапы и годы обучения	Дата обследования	Физическая подготовленность							Тренировочная и соревновательная деятельность			Лучшие спортивные результаты
		Общая							Специальная	Кол-во		
		Бег на 30 м, сек	Прыжок в длину с места, см	Прыжки в высоту с разбега, см	Метание малого мяча на дальность, м	Челночный бег 3x10 м, сек	Подтягивание на перекладине из виса	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Бег на 1000 м, сек	Тренировочных дней/занятий	
При зачислении в ДЮСШ, СДЮШ, ШВСМ												
Исходные данные												
Этап начальной подготовки:												
1-й												
Свыше 1года												
Учебно-тренировочный этап:												
1-й												
2-й												
3-й												
Свыше 3х лет												
Этап спортивного совершенствования:												
1-й												
2-й												

Свыше 2х лет													
Этап высшего спортивного мастерства													
Весь период													

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гребной спорт. Ежегодник. – М.: ФиС
2. Гребной спорт. Учебник для ВУЗов под общ. ред. Т.В.Михайловой. М, «ACADEMIA», 2006
3. Жмарев Н.В. Тренировка гребцов. – М.: ФиС, 1981.
4. Жмарев Н.В. Управленческая и организаторская деятельность тренера. – Киев: «Здоровье», 1980.
5. Иссурин В.Б., Крячко А.В. Новое в методике рациональной техники движений юных гребцов-байдарочников (методические рекомендации). – Краснодар: Госкомспорт РФ, КГИФК, 1990
6. Каверин В.Ф. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.
7. Шубин К.Ю., Иссурин Б.В. Методика специальной силовой подготовки на тренажёрах гребцов на байдарках и каноэ. – ЛНИИФК, 1990.

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка.....	4
1.	Нормативная часть учебной программы.....	4
	Основные задачи.....	4
	Организация занятий по гребле.....	9
	Режим работы.....	10
2.	Методическая часть	13
	Организация учебно-тренировочной работы.....	13
	Основы многолетней подготовки спортсменов.....	13
	Основные термины и понятия.....	14
	Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков.....	16
	Планирование учебно-тренировочного процесса в гребле на байдарках и каноэ.....	18
	Планирование микроциклов, периодов и мезоциклов.....	24
	Учебные планы.....	26
	План-схема годичного цикла подготовки.....	28
	Спортивно-оздоровительные группы.....	28
	Группы начальной подготовки	28
	Учебно-тренировочные группы.....	32
	Группы спортивного совершенствования.....	36
	Группа высшего спортивного мастерства.....	42
	Контрольные нормативы для различных этапов обучения.....	45
	Теоретическая подготовка.....	51
	Педагогический и врачебный контроль.....	50
	Педагогический контроль.....	54
	Врачебный контроль.....	56
	Воспитательная работа.....	60
	Психологическая подготовка.....	63
	Восстановительные средства и мероприятия.....	65
	Инструкторская и судейская практика.....	65
3.	Программный материал для практических занятий на всех этапах подготовки гребцов.....	66
	Техническая подготовка.....	67
	Плавательная подготовка.....	68
	Физическая подготовка.....	69
	Тактическая подготовка.....	73
	Соревновательная подготовка.....	74
	Блоки занятий различной преимущественной направленности (ГСС, ГВСМ).....	75
	Условные обозначения.....	79
	Приложение 1.....	80
	Список рекомендуемой литературы.....	85