

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ХЛЕБНИКОВО»
ДЕПАРТАМЕНТА СПОРТА И ТУРИЗМА ГОРОДА МОСКВЫ**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ «СШОР
«Хлебниково»
М.М. Кузнецова
М.М. Кузнецова
2017 г.



**Программа
спортивной подготовки по
ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ**

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 678)

Срок реализации Программы:
4 года

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
Характеристика вида спорта и его отличительные особенности	5
Специфика организации тренировочного процесса	6
Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени)	8
1 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	10
1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.....	10
1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	11
1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности	12
1.4. Режимы тренировочной работы	13
1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	14
1.6. Предельные тренировочные нагрузки	16
1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	17
1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	19
1.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	20
1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки	23
1.11. Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	23
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	32
2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	43
2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	45
2.3. Планирование спортивных результатов	47
2.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	47
2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	52
2.5.1. Этап начальной подготовки	52
2.5.2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	57
2.5.3. Этап совершенствования спортивного мастерства	64
2.5.4. Этап высшего спортивного мастерства	65
2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки	67
2.7. Планы применения восстановительных средств	72

2.8.	Планы антидопинговых мероприятий	74
2.9.	Планы инструкторской и судейской практики	75
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	77
3.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность	77
3.2.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.....	79
3.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.....	82
3.4.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки	83
3.5.	Методические указания по организации тестирования.....	84
3.6.	Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.....	85
	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	87
	Список литературных источников	87
	Перечень интернет ресурсов	87

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по гребле на байдарках и каноэ (далее – Программа) для ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Хлебниково» Департамента спорта и туризма города Москвы (далее – СШОР «Хлебниково» Москомспорта) разработана в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – 329-ФЗ), на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ, утвержденного приказом Минспорта России от 30.08.2013 № 678. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

В соответствии с ч. 5 ст. 34.1. 329-ФЗ СШОР «Хлебниково» Москомспорта вправе направлять занимающихся для участия в официальных спортивных мероприятиях международного и всероссийского уровней за счет средств субсидий, выделенных на выполнение государственного задания в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий города Москвы (далее – ЕКП) на соответствующий год. ЕКП является неотъемлемой частью Программы.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области гребли на байдарках и каноэ, освоение правил вида спорта, изучение истории гребли, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по гребле на байдарках и каноэ.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной 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. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Гребля на байдарках и каноэ – сложно координационный вид спорта. Его отличительные особенности заключаются в том, что спортсмен одновременно находится и взаимодействует с тремя условиями – вода, весло, лодка. Задача спортсмена заключается в том, что он должен продвигать лодку с учетом внешних взаимодействии, следовательно, оптимально координировать свои движения при максимальных физических нагрузках.

Как вид спорта гребля на байдарках и каноэ выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по гребле на байдарках и каноэ представлен в табл. 1.

Таблица 1

**Дисциплины вида спорта – ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ
(номер-код – 0280008611Я)**

Дисциплины	Номер-код
К-1 200м.	0280011611Я
К-1 500м.	0280021611Я
К-1 1000м.	0280031611Я
К-1 2000м.	0280041811Я
К-1 5000м.	0280051811Я
Эстафета К-1 (4х500 или 4х200)	0280181811Я
С-1 200м.	0280191611Я
С-1 500м.	0280201811Ф
С-1 1000м.	0280211611А

С-1 2000м.	0280221811А
С-1 5000м.	0280441811А
Эстафета С-1 (4х500 или 4х200)	0280331811А

Специфика организации тренировочного процесса

Эффективная работы организации, осуществляющих спортивную подготовку спортсменов высокого класса, невозможна без специальных мероприятий.

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

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

Подготовка инвентаря осуществляется с учетом контингента занимающихся, а также индивидуальных данных спортсмена, задач в направленности занятия.

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

Место тренера по гребле при проведении занятий определяется, прежде всего, спецификой гребного спорта, а именно тем, что занятия проводятся на открытой воде. Поэтому, как правило, место тренера – в катере, с которого он наблюдает за поведением гребцов, дает указания и в случае необходимости оказывает помощь.

Расположение катера определяется целями и задачами занятий, условиями их проведения, а также требования обеспечения безопасности занятий. Специфика гребного спорта при проведении занятий на воде требует принятия специальных мер по предупреждению травм и несчастных случаев.

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 в лодке лиц, не умеющих плавать;
- не проводить занятия в запрещенных местах и при неблагоприятных метеорологических условиях, на неподготовленном или непригодном к эксплуатации инвентаре;
- соблюдать при проведении занятий правила на следующий этап спортивной подготовки спортсменов, не сдавших норматив по плаванию.

В СШОР «Хлебниково» МоскомспортаМоскомспорта организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс по гребле на байдарках и каноэ ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта гребля на байдарках и каноэ допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по гребле на байдарках и каноэ утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

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

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х академических часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х академических часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по гребле на байдарках и каноэ осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

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

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

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

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

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более 1 раза.

Структура системы многолетней спортивной подготовки

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

В процессе подготовки от этапа к этапу происходит также качественное изменение целей и задач спортивной подготовки, что учитывается в работе организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по гребле на байдарках и каноэ;

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по гребле на байдарках и каноэ и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии

с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

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

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в гребле содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по гребле на байдарках и каноэ предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (табл. 2).

Таблица 2

Структура многолетней спортивной подготовки

Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Обозначение	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	До года
			Свыше года
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	Т (СС)	Начальной спортивной специализации (до двух лет)
			Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	Совершенствования спортивного мастерства
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ	Высшего спортивного мастерства (без ограничений)

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

Основные показатели выполнения программных требований.

На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;

- уровень освоения основ техники катания на сноуборде.

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретического раздела программы.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- динамика физического развития и функционального состояния занимающихся;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступлений во всероссийских соревнованиях.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность результатов выступлений во всероссийских и международных соревнованиях;
- число спортсменов подготовленных в состав сборной команды России.

Программа является документом при проведении тренировочных занятий в СШОР «Хлебниково». Различные климатические условия, материальная база, тренажерные и восстановительные средства могут служить основанием для программы.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 4 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничена;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничена.

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

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 13 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 15 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже мастера спорта России и мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в табл. 3.

Таблица 3

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10-12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1-4

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по гребле на байдарках и каноэ представлены в табл. 4.

Таблица 4

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ (%)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной)	Этап ССМ	Этап ВСМ

			специализации)			
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка	60-65	52-57	45-50	27-37	17-25	12-17
Специальная физическая подготовка	15-20	15-20	20-25	32-42	46-52	52-57
Техническая подготовка	20-25	22-27	22-27	20-25	15-20	12-15
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1-2	3-4	3-4	5-7	6-10	8-12
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	0,5-1	2-3	3-4	5-6	6-7	7-9

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта гребля на байдарках и каноэ представлены в табл. 5.

Таблица 5

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

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап	Тренировочный этап	Этап	Этап высшего

	начальной подготовки		(этап спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства	спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1-2	2-4	2-6	4-8	6-10	8-12
Отборочные	-	1-2	2-4	2-4	2-6	2-6
Основные	-	-	2-3	2-4	4-8	6-10

1.4. Режимы тренировочной работы

С учетом специфики вида спорта гребля на байдарках каноэ определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта гребля на байдарках и каноэ осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 46 недель тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

6. Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

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

Нормативы максимального объема тренировочной работы по виду спорта гребля на байдарках и каноэ представлены в табл.6.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	12-14	18	28	32
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6	12	12-18
Общее количество часов в год	312	416	624-728	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	312	312	624	624-936

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

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по гребле на байдарках и каноэ, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ и указанных в табл.3 настоящей программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Психофизические требования.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в табл. 7.

Таблица 7

Психофизические состояния спортсменов

Спортивная деятельность	Состояние
В тренировочной	тревожность, неуверенность
В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
В послесоревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;

- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

1.6. Предельные тренировочные нагрузки

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в гребле на байдарках и каноэ от юного возраста до взрослых спортсменов является преобладание предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм. При чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги.

Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

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

Функции соревнований в гребле на байдарках и каноэ многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (табл. 5).

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

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

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

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (табл. 8).

Таблица 8

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные Сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные Сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на

						определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые Тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, и центры спортивной подготовки	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию, спортивному инвентарю и спортивной экипировке, необходимым для прохождения спортивной подготовки указаны в табл. 9, 10.

Таблица 9

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивный инвентарь			
1.	Байдарка двойка	штук	4
2.	Байдарка одиночка	штук	6
3.	Байдарка четверка	штук	2
4.	Весла для байдарки	штук	36
5.	Весла для каноэ	штук	36
6.	Весла с зауженными лопатками для байдарки	штук	12
7.	Весла с зауженными лопатками для каноэ	штук	8
8.	Каноэ двойка	штук	4
9.	Каноэ одиночка	штук	6
10.	Каноэ четверка	штук	2
11.	Подушка для каноэ	штук	16
12.	Тренажер для специальной подготовки гребцов на байдарках	штук	6
13.	Тренажер для специальной подготовки гребцов на каноэ	штук	4
14.	Фартук для байдарки	штук	16
Вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
15.	Козлы для укладки байдарок и каноэ	штук	24
16.	Круг спасательный	штук	5
17.	Спасательный трос	метр	200
18.	Лодка спасательная резиновая	штук	2
19.	Лодка с подвесным мотором	штук	2
20.	Мотор подвесной лодочный	штук	2
21.	Катер моторный для обслуживания гонок и тренировок	штук	2
22.	Электромегафон	штук	6
23.	Рация	комплект	10

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Термобелье спортивное	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук		-	-	1	1	1	1	1	1
3	Комбинезон гребной утепленный	штук		-	-	1	1	1	1	1	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пар		-	-	1	1	1	1	1	1

1.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Требования к количественному составу групп.

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

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по гребле на байдарках и каноэ приведены в табл.11.

Таблица 11

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10-12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1-4

Примечание: Максимальный количественный состав группы определяется в соответствии со спецификой вида спорта и приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (приложение 1)».

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ приведены в табл.12.

Таблица 12

Качественный состав группы спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
название	период	продолжительность	результаты выполнения этапных нормативов	спортивный разряд или спортивное звание
НП	До одного года	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки	-
	Свыше одного года	2-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	Юношеские разряды

Т (СС)	Начальной спортивной специализации (до двух лет)	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки	1-3 разряд
		2-й год		
	Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)	3-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	
		4-й год		
		5-й год		
ССМ	Совершенствования спортивного мастерства	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки	Кандидат в мастера спорта
		2-й год		
		3-й год		
ВСМ	Высшего спортивного мастерства	Весь период	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления (перевода) на этап спортивной подготовки	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляются исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- спортсменами в праздничные дни;
- нахождения тренера в отпуске и командировках.

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

1.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Структура годичных и многолетних циклов

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы,

как правило, из нескольких годовичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе: среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годовичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годовичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годовичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годовичного цикла – структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годовичного цикла тренировки, – это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки – типа годовичного или полугодовичного.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной,

когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

- а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;
- б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

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

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

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

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

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

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

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

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

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

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

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий,

вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

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

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

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

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

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность

нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Типы и структура мезоциклов

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

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

Различают следующие типы мезоциклов:

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

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

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

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими.

Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из: 4 мезоциклов – двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

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

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

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

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

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

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований,

в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Варианты структуры подготовительного периода.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Соревновательный период.

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

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

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

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

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

Переходный период.

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

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

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

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даются рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приводятся практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

Цель подготовки резервов высококвалифицированных спортсменов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а, в последствие, в группы высшего спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

Содержание работы с юными спортсменами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения поединка, модельными требованиями квалифицированных спортсменов, возрастными особенностями и возможностями спортсменов.

Физическая подготовка спортсменов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов руками и ногами, а также передвижений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых спортсмену.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в гребле на байдарках и каноэ. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других (табл. 13, 14, 15, 16, 17).

Таблица 13

Основные упражнения избирательного воздействия на ведущие мышечные группы гребцов на байдарках и каноэ

Объект воздействия	Упражнения	Методические указания	Дозировка
1. Брюшной пресс (прямая мышца живота, наружные и внутренние косые мышцы)	1. И.п.: лежа на горизонтальной скамье, ноги опущены вниз – подъем ног до угла 45°		15-18 повторов
	2. И.п.: вис на наклонной скамье – сгибание туловища; варианты: руки за головой; удержания отягощение; со скручиванием туловища	Фиксировать спину в грудном и поясничном отделах	10 повторов 3 подхода
	3. И.п.: стоя ноги врозь, стопы параллельно: наклоны с отягощением в одной руке к противоположной ноге, опуская груз до середины голени	Выход при наклоне, вдох в вертикальном положении	10 повторов с весом каждой руке, 3 похода
2. Грудные мышцы (большая и малая)	1. И.п.: лежа на скамье жим штанги широким хватом (расстояние 80-85 см) – базовое упражнение	Фиксировать положение груди и таза	2 подхода, 6 повторов самостоятельно; с помощью партнеров в последов. 2-х повторов

	2. «Нисходящая пирамида» - жим лежа широким хватом	В каждом подходе добавлять вес на штанге так, чтобы количество повторений было «до отказа»	12 повторов – 1 подход 10 повторов – 2-ой 8 повторов – 3-й 6 повторов – 4-й 4 повторов – 5-й 3 повторов – 6-й
	3. «Смешанная программа»		
	а) жим штанги широким хватом на наклонной доске - 45° – лежа вверх головой;		8 повторов 1 подход
	б) то же, лежа вниз головой		8 повторов 1 подход
	в) И.п.: лежа на спине, руки с гантелями вверх – опускание рук в стороны – сведение рук;	Руки полусогнуты в локтях, фиксировать грудь при сведении рук	8 повторов 1 подход
	г) то же, лежа на наклонной доске вверх головой;		8 повторов 1 подход
	д) И.п.: лежа на скамье голова у края скамьи – руки с грузом (гантели, гиря) за головой (ниже уровня скамьи), сгибая руки в локтях, тяга груза к груди локтями вперед – «пуловер»	Фиксировать спину и поясницу, прижимая их к скамье	10-12 повторов 2 подхода
3. Дельтовидные мышцы (передний пучок)	1. И.п.: стоя с отягощением в одной руке – сгибание руки, поднимая груз от противоположного бедра до вертикального положения плеча	Поочередно каждой рукой	6-7 повторов 4 подхода
(средний)	2. И.п.: сидя на табурете, руки с гантелями опущены вниз – разведение рук в стороны до горизонтали	Фиксировать позвоночник в грудном и поясничном отделе	7-8 повторов 4 подхода
(задний пучок)	3. И.п.: стоя в наклоне, в руках, опущенных вниз – гантели, разведение рук в стороны	Фиксировать положение спины с прогибом в пояснице	8 повторов 2 подхода
4. Широчайшие мышцы спины	1. И.п., вис на перекладине, прогибаясь в пояснице, до касания грудными мышцами кистей рук	Контролировать прогиб в пояснице	3-4 подхода до отказа
	2. И.п.: стоя на подставке, слегка согнув ноги, наклонив туловище, опираясь одной рукой на бедро – тяга второй рукой гири вверх (вдоль бедра) до тазобедренного сустава	Опуская гирю ниже уровня подставки, растянуть широкие мышцы спины	8 повторов 4 подхода

	3. И.п.: стоя, штанга за головой (удерживается кистями за гриф) – наклоны вперед – разгибание туловища	Ноги полусогнуты, наклоняться, прогибая спину	8 повторов 3 подхода
Широчайшие мышцы спины (средняя часть)	И.п.: вис на перекладине широким хватом подтягивания до касания шей перекладины	Можно выполнять с отягощением	2-3 подхода до отказа
Тяга груза через блок			
Широчайшие мышцы спины	И.п., стоя в наклоне тяга широкой рукояткой через верхний блок двумя руками, согнутыми в локтях – возвратное уступающее движение	Уступающее движение выполнять плавно с выдохом	8-10 повторов 3-4 подхода
5. Широчайшие мышцы спины, разгибатели спины + нижняя часть широчайших	И.п.: сидя с упором ног, наклоняясь вперед, - тяга груза через нижний блок двумя согнутыми в локтях руками, разгибая туловище – возвратное уступающее движение	Опускаясь при возвратном движении, груз не должен ложиться на опору, а удерживаться спортсменом	8-10 повторов 3-4 подхода
6. Трехглавая мышца плеча	1. И.п.: стоя спиной к грузу, удерживая рукоятку в вытянутых вверх руках – тяга через верхний блок сгибанием рук в локтевых суставах	Фиксировать локти (можно с помощью партнера)	8-10 повторов 3-4 подхода
Трехглавые мышцы плеча	1. И.п.: лежа на скамье, штанга взята узким хватом руки вытянуты вверх – опускание штанги, сгибая руки в локтях, сохраняя вертикальное положение плеча	Опускаясь до касания грифом переносицы, партнер может фиксировать локти	5-6 повторов 4 подхода
	2. И.п.: лежа на скамье – жим штанги узким хватом	Расстояние между кистями 5-7 см	5-6 повторов 3-4 подхода
	3. И.п.: лежа на скамье на спине, руки удерживают гирию за головой ниже уровня скамьи – тяга гири двумя руками, согнутыми в локтях по дуге до груди – опускать гирию в и.п.	При опускании гири растянуть мышцы плеча, спину не отрывать от скамьи	6-8 повторов 4-5 подхода
7. Двуглавая мышца плеча	1. И.п.: стоя, штанга в опущенных руках – сгибание рук в локтях	Поднимать штангу только за счет сгибания рук, фиксировать спину	6-8 повторов 1-2 подхода
	2. И.п.: стоя с гантелями в руках попеременное сгибание и разгибание рук	Те же	6-8 повторов 1-2 подхода
8. Мышцы ног, таза и поясницы	И.п.: стоя, ноги врозь, разведя стопы, удерживая штангу на груди руками скрестно (хват кистями у противоположного плеча) – приседая с прямой спиной на всей стопе	Приседать до угла 85° в коленном суставе. Фиксировать взгляд на точке перед собой	5-6 повторов 4 подхода

Основные варианты упражнений для формирования рациональной тактической модели

Задачи	Тренировочные формулы	Фиксируемые показатели
Избирательная проработка стартового спурта	(3x75 м с места, интервал 3, 5 мин) x 2серии, пауза 10 мин (4-6) x 75 м с места, интервал 7 мин свободной гребли 4x10 с, интервал 5-6 мин свободной гребли	Результат прохождения, темп, лактат в конце серии
Отработка стартового спурта и перехода на дистанционный ход	3x125 м с места (спурт 75 м + переход), интервал 5 мин (3x100 м с места, интервал 5 мин) x 2 серии, пауза 15 мин свободной гребли	Результат на 75 м и 125 (100) м, темп в начале и конце отрезков, лактат в конце серии
Проработка равномерного дистанционного хода	(6+8) x 300 м, интервал 3 мин, моделируя середину дистанции 500 м (4-6) x 700 м, интервал 4 мин, моделируя середину дистанции 1000 м	Результат прохождения, темп, ЧСС, лактат в середине и конце серии
Моделирование основных режимов гонки в облегченных условиях в интервальных сериях	(75 м + 300 м + 125 м, интервал 20 с) x 4, пауза между сериями 4 мин. (100 м + 300 м + 100 м, интервал 20 с) x 4, пауза 5 мин (75 м + 400 м + 400 м + 125 м интервал 30 с) x 3, пауза 6 мин (125 м + 750 м +125 м, интервал 30 с) x 3, пауза 6 мин	Результат на отрезках, темп, ЧСС, лактат в конце серий
Моделирование стартового и финишного режимов	(75 м старт + 300 м св. + 125 м финишное ускорение) x 4, интервал 3, 5 мин (125 м старт + 700 м св. + 175 м финишное ускорение x 4, интервал 5 мин)	Результаты на стартовом отрезке и всей дистанции, темп на всех участках, лактат, ЧСС
Целостная проработка тактической модели	Контрольное или соревновательное прохождение дистанции 500 м и 1000 м с реализацией скоростно-темповой раскладки	Результат прохождения, время на отрезках 75 м, 250 м, 500 м, 750 м, динамика темпа, лактат

Поясняя таблицу, уместно отметить, что отрезки по 75 м приняты основными при отработке технико-тактических действий стартового спурта, на отрезках 100 м и 125 м моделируется стартовый спурт и переход на дистанционный режим (перестройка темпо-ритмовых и амплитудных параметров движений).

В интервальных сериях создаются облегченные условия для деятельности систем энергообеспечения, интервалы отдыха 20 с и 30 с препятствуют нарастанию концентрации лактата в крови, характерного для непрерывной работы. В то же время скоростно-темповая раскладка на различных участках дистанции должна, возможно, более точно воспроизводить тактическую модель

гонки.

В упражнениях с запрограммированным снижением скорости в середине дистанции также создаются облегченные условия для избирательной проработки в одном прохождении стартового и финишного режимов; на этих участках темпоритмовые характеристики должны быть максимально приближены к таковым во время соревновательного прохождения.

Контрольные прохождения с установкой на реализацию индивидуальной скоростно-темповой раскладки должны выполняться с наибольшей мобилизацией спортсменов после соответствующей разминки и настройки. Степень реализации тактической модели оценивается по данным темпометрии, хронометрии и определения лактата в крови.

Таблица 15

Основные средства специальной силовой подготовки гребцов

Тренируемое качество	Варианты упражнений	Дозировка
Максимальная сила	Жим, тяга штанги лежа, взятие штанги на грудь, тяга противовеса через блок в специальной позе; околопредельный вес 85-95% макс., предельный вес 95-100% макс., сверхпредельный вес 105% макс. выполняется с небольшой помощью	7-8 повторений – 3-4 подхода
	Тяга на тренажере “Чемпион”. Изометрические напряжения	16-25 повторений по 6 с
Скоростная сила	<i>На суше</i> Тяга на тренажере (пружинно-рычажном, изокинетическом, блочном) на скорость в редком темпе. Работа на тренажере в максимальном темпе, изменяя ритм с целью увеличения силы гребка и сокращая время опорной фазы	30 с, темп 26-30 дв/мин – 3-4 подхода 20-30 с, темп 70 дв/мин – 3-4 подхода
	<i>На воде</i> Гребля с отягощением в лодке 6-10 кг н максимальный прокат лодки Гребля с тормозом в максимальном темпе Стартовые спурты с места	2-4 мин, темп 30-40 циклов/мин 4-6 x 100 м, интервал 2 мин 4x50 м, интервал 1, 5 мин, 2-3 серии, пауза 8-10 мин.
Силовая выносливость	<i>На суше</i> Жим, тяга, взятие на грудь штанги, тяга гири стоя до плеча одной рукой	Вес 30-60% от макс. – до отказа, макс. кол-во с сохранением амплитуды и ритма за 2 мин
	Специальная работа на тренажерах с полной координацией пружинно-рычажной, блочный и фрагмент изокинетический тренажерные аппараты	4x1 мин, интервал 30 с, 2-3 серии 4x2 мин интервал 1 мин, 2 серии

	<p><i>На воде</i></p> <p>Гребля с гидротормозом, моделируя мощность гребка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умеренной величины - средней величины - большой величины - гребля на мелководе - гребля с отягощением 8-10 кг – до 80% к нормальным условиям 	<p>6-10x3 мин</p> <p>6-10x1,5 мин</p> <p>6-4x0,5 мин</p> <p>В зависимости от глубины водоема</p>
--	--	--

Таблица 16

Типичные недостатки в технике гребли на байдарке

Период и фаза гребного цикла	Степень выраженности		
	1	2	3
Недостаток структуры движения			
Захват Позднее включение туловища – руки обгоняют туловище перед захватом и оно поздно начинает разворот	Туловище начинает разворот до захвата, но недостаточно активно, и в усилия на весле после захвата появляется западание (до 10% от максимального)	Туловище начинает разворот в момент захвата, в усилия на весле – западание до 1/3 максимального и более	Туловище доворачивается до момента захвата и включается в работу после него, западание появляется в ускорении лодки
Амортизация в плечевом поясе – во время нарастания усилия плечевой пояс смещается вперед относительно грудной клетки вследствие недостаточной активности мышц спины	Ускорение лодки на захвате увеличивается недостаточно быстро, не пропорционально нарастанию усилия на весле	В момент захвата ускорение лодки несколько увеличится, а затем опять снижается до полного нарастания усилия на весле	Во время захвата ускорение лодки не увеличивается
Недостаточная жесткость толкающей руки – она не оказывает во время вгребания давления вдоль стержня весла	Максимум ускорения лодки в гребке ниже возможностей прилагаемого к веслу усилия	Недостаточно выражен (размыт) акцент ускорения лодки	Отсутствует акцент ускорения лодки
Кивок вперед – масса спортсмена в момент захвата смещается вперед	Движение рабочей руки вперед в момент захвата	Туловище подается вперед, в ускорении лодки появляется небольшое западание в момент захвата	Имеется торможение лодки перед захватом и после его начала вследствие наклона вперед туловища
Промашка – лопасть весла проходит слишком большой путь по воздуху в направлении	Захват воды ближе кокпита лодки, туловище до момента захвата разворачивается более 5°	Туловище к моменту захвата доходит до фронтального положения	Рука успевает начать сгибание до касания лопастью воды

отталкивания			
Ускорение лодки Вялое отталкивание – отсутствует акцентированное, одномоментное приложение усилия к веслу и лодке	Тензограмма усилия на весле нормальная, а реакция лодки вялая	Нет выраженного акцента ни в усилиях на весле, ни в ускорении лодки	Тензограмма усилия на весле без максимума с западаниями и ускорение лодки практически отсутствует
Ручная работа – недостаточная амплитуда разворота туловища	Разворот туловища меньше 90 ⁰	Разворот туловища меньше 75 ⁰	Разворот туловища меньше 60 ⁰
Ударный гребок – вся работа акцентирована в первой трети времени проводки	Максимум усилия в первой трети при хорошей передаче и нормальной координации движений в конце гребка	Туловище останавливается до окончания гребка, хотя усилие на весле в последней трети гребка продолжает удерживать	Туловище останавливается до середины гребка, усилие начинает снижаться сразу после захвата
Толчковый гребок – верхняя рука слишком быстро выпрямляется и работает излишне жестко, акцент на толчковое движение	Недостаточное ускорение лодки в середине гребка или неравномерная реакция лодки на гребок, отличающаяся в каждом цикле	Западание ускорения лодки в середине гребка до нуля	Западание ускорения лодки в середине гребка до торможения
Неэффективное взаимодействие с лодкой – нетипичное давление ног и на сиденье, отрицательно влияющее на эффективность движений	Излишне жесткая работа ног, превышающая усилия на весле более чем на 20-30%, давление на сиденье назад более 10 кг	Давление ног более, чем на 50% превышает усилие на весле	Давление ног более чем в 2 раза превышает усилие на весле
Асимметричная гребля – отличающаяся структура движений при гребке с разных бортов	Разная величина и форма приложения усилия к веслу	Отличается реакция лодки на гребок	Отличается работа туловища и взаимодействие с лодкой
Уход от продольной тяги – приложение усилия в сторону от лодки и увод массы тела от гребка в сторону	Выполнение гребка по дуге к норме, заведение локтей назад за спину	Изгибы туловища в поясничном отделе, приводящие к снижению передачи усилия	Изгибы туловища в поясничном отделе с поперечным качем лодки, лодка тормозится после половины гребка и нет выката до середины безопорного периода

Извлечение весла и выкат лодки Перелом весла – в конце опорного периода верхняя рука движется вниз, а рабочая – вверх	Давление веса тела на сиденье увеличивается в конце гребка свыше 4 кг	Торможение лодки начинается после середины гребка, увеличение давления в них на сиденье до 7-10 кг	Увеличение давления на сиденье свыше 10 кг, торможение лодки начинается после захвата
Запаздывающее отталкивание – динамический акцент гребка смещен к концу безопорного периода	Максимум усилия в последней трети гребка при нормальном ускорении лодки (как и при симметричном гребке)	Ускорение начинает снижаться ниже 0 после середины гребка	Неэффективное начало и середина гребка по приложению усилия к веслу и ускорению лодки – ускорение акцентировано в конце гребка
Неоконченный гребок – отсутствует эффективное отталкивание от воды и уход на следующий гребок движением вперед с противоположной рабочей борту стороны	К моменту захвата торможение лодки не успевает уменьшиться до нуля	Нет эффективного отталкивания через противоположную от рабочего борта сторону, вследствие чего торможение лодки снижается медленно в первой половине безопорного периода	Лодка тормозится одинаково в течение всего безопорного периода

Для исправления данных недостатков может быть использован весь арсенал средств технической подготовки, применяемых в настоящее время в гребном спорте: соревновательные, специальные и специально-подготовительные упражнения.

Таблица 17

Типичные недостатки в технике гребли на каноэ

Период и фаза гребного цикла	Степень выраженности		
	1	2	3
Захват Позднее включение туловища – туловище с опозданием начинает рабочее движение	Туловище начинает движение вовремя, но руки движутся быстрее, нет выраженного увеличения скорости лодки перед гребком	Туловище начинает движение после рук. Плечо рабочей руки смещается вперед. Лодка получает положительное ускорение только в момент захвата	Масса туловища в момент захвата смещается вперед, туловище начинает рабочее движение после касания лопастью воды. Лодка в момент захвата не ускоряется
Амортизация в плечевом поясе – во время нарастания усилия плечо	Увеличение лодки на захвате увеличивается недостаточно быстро, не пропорционально	Замедленный переход от навала на весло к горизонтальной тяге, отсутствие	Западание в усилия на весле после выполнения захвата

смещается вперед относительно грудной клетки вследствие недостаточной активности мышц спины	нарастанию усилия на весле	выраженного акцента в ускорение лодки	
Провал на захвате – весло входит в воду без использования веса тела	Весло входит в воду излишне вертикально (туловище недоразвернуто), недостаточное давление вперед направляющей ноги во время захвата	Весло входит в воду почти перпендикулярно, давление направляющей ноги вниз приближается к давлению ее вперед	Весло входит в воду перпендикулярно, давление направляющей ноги вниз больше, чем вперед
Недостаточная жесткость верхней руки – рука недостаточно фиксирует весло в воде чтобы при подъеме спины увеличивать силу продвижения лодки через таз ноги	Максимум ускорения лодки в гребке ниже возможностей прилагаемого к веслу усилия	Недостаточно выражен (размыт) акцент ускорения лодки	Отсутствует акцент ускорения лодки
Ускорение лодки Ударный гребок – вся работа акцентирована в первой трети времени проводки	Усилия гребца сконцентрированы в начале гребка при нормальной координации движений во второй половине проводки	При продолжающемся удержании усилия во второй половине гребка очень низкое продвигающее давление через подушку (менее 5 кг), лодка начинает тормозиться после середины гребка	Усилие на весло во второй половине гребка менее половины максимального, отсутствует ускорение лодки после первой трети времени опорного периода
Раздвоение тяги – снижается продвижение лодки в середине гребка	Заметно замедление тянущего усилия при переходе от начала на весло к горизонтальной тяге, ускорение лодки в середине гребка снижается	Ускорение лодки в середине гребка снижается до нуля, появляется западание в усилия на весле	Лодка тормозится в середине гребка (снижается скорость), усилие на весле в середине гребка снижается до половины от максимального во втором пике
Уход от продольной тяги – увод массы тела от гребка в сторону	Туловище излишне наклоняется в сторону рабочего борта	Туловище изгибается в поясничном отделе, что приводит к снижению усилия на весле, ускорения лодки и отсутствию ускорения после середины опорного периода	Во второй половине гребка таз уходит в сторону нерабочего борта
Ручная работа – неэффективное	Недостаточное использование	Недостаточное использование	Недостаточное использование

использование туловища для выполнения гребка	разворота туловища	сгибания и подъема туловища (не полностью наклоняется или встает)	разворота и сгибания-подъема туловища
Неэффективное взаимодействие с лодкой – нетипичное давление направляющей и опорной ног, отрицательно влияющее на эффективность движений	Недостаточный акцент продвигающего давления на направляющую ногу	Перенос направляющего давления на подушку к началу опорного периода	Раздвоение продвигающего давления через подушку
Извлечение весла и выкат лодки Перелом весла – во второй половине опорного периода верхняя рука движется вниз, а рабочая – вверх	Давление веса тела на подушку в конце гребка больше, чем в исходном положении на 4-6 кг	Увеличение давления веса на подушку до 7-10 кг. Лодка тормозится после середины гребка	Увеличение давления веса на подушку свыше 10 кг. Лодка начинает тормозиться после полного вгребания весла
Запаздывающее отталкивание – усилие на весле до конца опорного периода удерживается близким к максимуму	Ускорение лодки как при нормальном гребке, несмотря на удержание усилия на весле	Затягивание гребка приводит к недостаточно эффективной работе на захвате – снижению усилия на весле и продвигающего давления	Затягивание гребка связано с недостаточной работой на захвате и в середине гребка, приводит к западению усилия лодки в середине опорного периода
Неоконченный гребок – отсутствует эффективное отталкивание от воды и уход на следующий гребок	Недостаточно активное подтягивание бедра к веслу в конце гребка и движение тазом вперед	Появляется давление на подушку назад до 2-4 кг в момент окончания гребка. Лодка тормозится до середины безопорного периода	Давление на подушку назад достигает 6-8 кг, лодка тормозится весь безопорный период

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей спортсмена, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Начало серьезных регулярных и планомерных занятий рекомендуется в диапазоне 10-13 лет (табл.18).

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

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	+	+		+	+	+	+	+			

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

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Гребля на байдарках и каноэ относится к спортивным дисциплинам с повышенным риском для жизни и здоровья. При организации и ведении тренировочного процесса по гребле необходимо выполнять комплекс мер, направленный на его безопасное ведение. Обеспечение безопасности при проведении тренировочного процесса в организации, осуществляющей спортивную подготовку, является одной из главных задач.

Обеспечение безопасности при проведении тренировочного процесса делится на несколько групп.

Первая – организационно-методические меры, являющиеся общими правилами соблюдения безопасности для всех видов спорта. Это безопасности во время поездок, на транспорте, санитарно-гигиенические требования (бассейн, спортзал, тренажерный зал). В обязанности тренера входит: подпись акта о приемке спортивного сооружения в начале учебного года, получение инструктажа о работе в спортивном сооружении и инструктажа обучающихся о правилах поведения тренировочных занятий и во время проезда на тренировку и обратно.

Вторая – безопасность во время проведения тренировочных мероприятий. В обязанности тренера входит: инструктаж о правилах поведения занимающихся на транспорте во время переезда, инструктаж о правилах поведения в местах

проживания (в зависимости от условий: лагерь, гостинца, частный сектор и пр.) и др.

Третья – безопасность при проведении тренировочных занятий на воде: инструктаж занимающихся о действиях в зависимости от конкретной ситуации (бассейн, канал и др.).

Обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий по гребле в закрытых помещениях и искусственных бассейнах, так же как и по другим видам спорта, должно удовлетворять ряду требований:

- *нормативно-техническим*: наличие акта приемки спортивного сооружения (зала, бассейна и др.) на готовность к новому учебному году, подписанного, в том числе, и тренером; прохождение инструктажа по безопасности ведения тренировочных занятий тренерским составом; проведение тренерами инструктажа по безопасности с занимающимися (во время нахождения на тренировочных занятиях, во время соревнований и др.); соответствие лодок, снаряжения и оборудования определенным стандартам и другой необходимой документации;

- *санитарным*: наличие в спортивном сооружении медицинского кабинета или пункта; соответствие температуры воздуха и воды в спортивном сооружении определенным нормам; использование соответствующих отделочных материалов внутри помещения и др.

Общие требования техники безопасности

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

К таким мерам относятся:

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

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

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

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

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются *максимальными* и представлены в примерном тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в табл.19.

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
(распределение часов в процессе многолетней тренировки)
по ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				Этап спортивного совершенствования			Этап ВСМ
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	1-й год	2-й год	3-й год	
1	Участие в соревнованиях	--	20	30	40	50	60	70	70	70	Св.70
2	Прием контрольных нормативов	4	4	6	6	10	10	10	10	10	12
3	Специальная физическая подготовка (в т.ч. техническая и тактическая)	64	130	230	380	427	502	564	637	820	900
4	Общая физическая подготовка, специальная силовая подготовка	200	210	240	280	315	320	320	340	350	350
5	Психологическая подготовка, воспитательная работа	10	18	24	26	28	30	34	36	38	40
6	Теоретическая подготовка	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
7	Восстановительные мероприятия	--	--	48	54	60	72	84	96	108	120
8	Инструкторская и судейская подготовка	--	--	10	10	10	10	19	19	20	--
9	Медико-биологический контроль	4	4	6	6	6	6	10	10	10	36
	Всего часов	312	416	624	832	936	1040	1144	1248	1456	1560

2.3. Планирование спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

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

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

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

2.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Спортсмен, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки.

Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной

подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно-педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль

должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется *психологической подготовке*.

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

Основными задачами психологической подготовки являются:

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

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

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

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

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

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

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

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

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

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

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

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

Биохимический контроль.

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

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

2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Основными задачами спортивной подготовки в гребле на байдарках и каноэ является формирование у занимающихся двигательного навыка, позволяющего наиболее полно реализовать в соревновательной деятельности функциональные возможности своего организма.

Для планомерной подготовки высших разрядов по гребле на байдарках и каноэ выделяются следующие этапы:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап;
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

2.5.1. Этап начальной подготовки

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к гребле;
- разносторонняя физическая подготовка;
- развитие понимания техники гребли;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- выявление задатков и способностей в спортивной деятельности;
- привитие интереса к участию в спортивных соревнованиях.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы (годы этапа) начальной подготовки представлены в табл. 20, 21, 22.

Таблица 20

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин 15 с)	Бег 800 м (не более 4 мин 30 с)
	Плавание 50 м (без учета времени)	Плавание 50 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Приседания за 15 с	Приседания за 15 с

	(не менее 12 раз)	(не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	-	Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек (не менее 5 раз)

Таблица 21

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки первого года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,1 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин 05 с)	Бег 800 м (не более 4 мин 20 с)
	Плавание 50 м (не более 0,58с.)	Плавание 50 м (не более 1мин.00с.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 12 раз)
	Приседания за 15 с (не менее 14 раз)	Приседания за 15 с (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	-	Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек (не менее 8 раз)

Таблица 22

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки второго года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,0 с)	Бег на 30 м (не более 5,1 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 3 мин 55 с)	Бег 800 м (не более 4 мин 10 с)

	Плавание 50 м (не более 0,55с.)	Плавание 50 м (не более 0,57с.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 16 раз)
	Приседания за 15 с (не менее 16 раз)	Приседания за 15 с (не менее 14 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	-	Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек (не менее 10 раз)

Теоретическая подготовка

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

Основная направленность на этапе начальной подготовки – создание представления о гребле как виде спорта. В соответствии с общей направленностью изменяется тематика, вопросы и средства теоретической подготовки, рассматриваемые в темах.

Основными методами теоретической подготовки на этапе начальной подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий, просмотр фильмов и киноколяцков.

Примерное соотношение объемов годовой теоретической и тренировочной нагрузки на этапе начальной подготовки представлено в табл. 23.

Таблица 23

Примерный тематический план тренировочных занятий для групп начальной подготовки (час.)

№ п/п	Тема	Год обучения	
		1	2
1. Теоретическая подготовка			
1	Состояние и развитие физической культуры и спорта в России	3	3
2	Российские спортсмены в годы Великой Отечественной войны, на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы	4	4
3	Правила безопасности проведения занятий по гребле. Оказание первой помощи при несчастных случаях на воде	4	4
4	Спортивный инвентарь, оборудование гребных баз	4	4
5	ЕВСК. Правила организации и проведения соревнований по гребле	3	3

6	Краткие сведения о строении и функции организма человека, влияние физических упражнений на него	3	3
7	Спортивный режим, гигиена, закаливание	3	3
8	Техника гребли и ее совершенствование	6	6
9	Планирование спортивной тренировки. Методика развития двигательных качеств	6	6
10	Тактическая подготовка	2	2
11	Психологическая подготовка	1	1
12	Контроль и самоконтроль тренировочного процесса	1	1
13	Ведение дневника тренировок, отчеты о тренировках	1	1
Итого		30	30
2. Практическая подготовка			
1	Общая физическая подготовка	200	210
2	Специальная физическая подготовка (в том числе техническая и тактическая)	64	130
3	Контрольные упражнения и соревнования	4	24
4	Медико-биологический контроль	4	4
5	Психологическая подготовка, воспитательная работа	10	18
Итого		282	386
Всего часов		312	416

1. Состояние и развитие физической культуры и спорта в России

История гребли в России. Состояние и развитие гребли в Москве.

2. Российские спортсмены в годы Великой Отечественной войны, на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.

Подвиги советских и российских спортсменов в годы войны. Выдающиеся спортсмены в годы войны и после.

3. Правила безопасности проведения занятий по гребле. Оказание первой помощи при несчастных случаях на воде

Правила поведения в лодке, действия гребца в случае, если лодка перевернулась. Оказание помощи перевернувшемуся в воде спортсмену.

Выбор места для занятий в зависимости от метеорологических условий и времени года. Вахтенный журнал, его ведение.

Перечень спасательных средств при занятиях на воде и пользование ими. Ознакомление с инструкцией по оказанию первой помощи пострадавшим на воде.

Местные особенности в правилах навигации. Влияние водных потоков от других судов на управляемость байдаркой и каноэ.

4. Спортивный инвентарь, оборудование гребных баз

Общая характеристика водноспортивных баз и оборудования, правила внутреннего распорядка на водноспортивных базах и пользование спортивными судами. Правила хранения и эксплуатации спортивного инвентаря.

Одежда и обувь гребца. Оборудование дистанции, старта, финиша, крытые гребные бассейны.

Изготовление и устройство гребных судов, их основные части и назначение.

5. ЕВСК. Правила организации и проведения соревнований по гребле

Основные понятия спортивной классификации. Содержание требований спортивной классификации.

Место соревнований в тренировочном процессе. Возрастные группы участников.

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

6. Краткие сведения о строении и функции организма человека, влияние физических упражнений на него

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Возрастные особенности детей и подростков. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.

7. Спортивный режим, гигиена, закаливание

Гигиены и ее задачи. Личная гигиена. Гигиенические требования к инвентарю и местам занятий условия проведения занятий.

8. Техника гребли и ее совершенствование

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

9. Планирование спортивной тренировки. Методика развития двигательных качеств

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

10. Тактическая подготовка

Краткое ознакомление с тактикой прохождения соревновательной дистанции

11. Психологическая подготовка

Знания, умения и навыки психологической подготовкой.

12. Контроль и самоконтроль тренировочного процесса

Наблюдения за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием и пр.

13. Ведение дневника тренировок, отчеты о тренировках

Краткие сведения о ведении дневника.

Для перевода спортсмена на следующий год этапа подготовки необходимо выполнить юношеский разряд по гребле на байдарках и каноэ.

Для перевода спортсмена на следующий этап подготовки необходимо иметь 3 спортивный разряд по гребле на байдарках и каноэ и выполнить Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации) в соответствии с табл. 24.

2.5.2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- приобретение соревновательного опыта;
- освоение навыков в организации и проведение соревнований.

На тренировочный этап (год этапа) зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) требования в соответствии с табл. 24, 25, 26, 27.

Таблица 24

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1 года обучения

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

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 14,3 с)	Бег 100 м (не более 15,8 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин 40 с)	Бег 1500 м (не более 7 мин 05 с)
	Плавание 100 м (не более 1 мин 22 с)	Плавание 100 м (не более 1 мин 43 с)
Сила	Тяга штанги лежа (весом не менее 80% от собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 75% от собственного веса)
Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 5 мин весом 45 кг (не менее 145 раз)	Тяга штанги лежа за 5 мин весом 35 кг (не менее 115 раз)
Скоростно-силовые качества	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 22 м)	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 19 м)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 10 раз)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

Таблица 26

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 14,2 с)	Бег 100 м (не более 15,6 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин 35 с)	Бег 1500 м (не более 7 мин 00 с)
	Плавание 100 м (не более 1 мин 20 с)	Плавание 100 м (не более 1 мин 41 с)
Сила	Тяга штанги лежа (весом не менее 85% от собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 80% от собственного веса)
Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 5 мин весом 45 кг (не менее 150 раз)	Тяга штанги лежа за 5 мин весом 35 кг (не менее 120 раз)
Скоростно-силовые качества	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 23 м)	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 20 м)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 12 раз)

Спортивный разряд	Третий спортивный разряд
-------------------	--------------------------

Таблица 27

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 4 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 14,0 с)	Бег 100 м (не более 15,4 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин 30 с)	Бег 1500 м (не более 6 мин 52 с)
	Плавание 100 м (не более 1 мин 18 с)	Плавание 100 м (не более 1 мин 38 с)
Сила	Тяга штанги лежа (весом не менее 90% от собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 85% от собственного веса)
Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 5 мин весом 45 кг (не менее 155 раз)	Тяга штанги лежа за 5 мин весом 35 кг (не менее 125 раз)
Скоростно-силовые качества	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 24 м)	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 21 м)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 14 раз)
Спортивный разряд	Второй спортивный разряд	

Эффективность спортивной тренировки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой гребли и физической подготовки занимающихся (табл. 28).

Таблица 28

Примерный тематический план тренировочных занятий на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (час.)

№ п/п	Тема	Год обучения			
		1	2	3	4
1. Теоретическая подготовка					
1	Состояние и развитие физической культуры и спорта в России	1	1	1	1
2	Российские спортсмены на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы	2	2	2	2
3	Правила безопасности проведения занятий по гребле. Оказание первой помощи при несчастных случаях на воде	1	1	1	1
4	Спортивный инвентарь, оборудование гребных баз	2	2	2	2

5	ЕВСК. Правила организации и проведения соревнований по гребле	1	1	1	1
6	Краткие сведения о строении и функции организма человека, влияние физических упражнений на него	3	3	3	3
7	Спортивный режим, гигиена, закаливание	2	2	2	2
8	Техника гребли и ее совершенствование	6	6	6	6
9	Планирование спортивной тренировки. Методика развития двигательных качеств	6	6	6	6
10	Тактическая подготовка	2	2	2	2
11	Психологическая подготовка	2	2	2	2
12	Контроль и самоконтроль тренировочного процесса	2	2	2	2
13	Основные средства восстановления работоспособности	1	1	1	1
14	Ведение дневника тренировок, отчеты о тренировках	1	1	1	1
Итого		30	30	30	30
2. Практическая подготовка					
1	Общая физическая подготовка	240	280	315	320
2	Специальная физическая подготовка (в том числе техническая и тактическая)	230	380	427	502
3	Контрольные упражнения и соревнования	36	46	60	70
4	Медико-биологический контроль	6	6	6	6
5	Психологическая подготовка, воспитательная работа	24	26	28	30
6	Восстановительные мероприятия	48	54	60	72
7	Инструкторская и судейская подготовка	10	10	10	10
Итого		594	802	906	1010
Всего часов		624	832	936	1040

В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки направленные на развитие специальной выносливости и скоростно-силовых качеств. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

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

Теоретическая подготовка

1. Состояние и развитие физической культуры и спорта в России

Руководство гребным спортом в России и Москве. Система проведения соревнований в России. География гребного спорта в России. Международная федерация гребли на байдарках и каноэ (ИФК).

2. Российские спортсмены в годы Великой Отечественной войны, на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.

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

3. Правила безопасности проведения занятий по гребле. Оказание первой помощи при несчастных случаях на воде

Правила плавания по судоходным путям Российской Федерации. Сигнализация на воде. Особенности навигационной обстановки в месте расположения база и проведения тренировок.

Организация и проведение однодневных и многодневных турпоходов.

Правила безопасности при проведении занятий на воде в осенне-зимне-весенний период. Изучение инструкции по оказанию первой помощи пострадавшим на воде: спасение тонущих, оказание первой помощи, приемы искусственного дыхания.

4. Спортивный инвентарь, оборудование гребных баз

Требования к строительству баз для гребного спорта. Правила рационального использования и эксплуатации спортивных баз, оборудования, инвентаря и их ремонт.

Подготовка спортивного инвентаря к соревнованиям.

Гребной тренажер, его использование для обучения технике и физической подготовки (развитие специальной силы, силовой и скоростной выносливости).

5. ЕВСК. Правила организации и проведения соревнований по гребле

Разрядные требования по гребле на байдарках и каноэ на текущий период. Положение о соревнованиях, характер соревнований, участники и представители команд на соревнованиях. Распределение участников по заездам и водам. Нарушения правил: фальстарт, навал, лидирование. Взыскание за нарушения. Оформление мест соревнований, спасательная служба. Система розыгрыша предварительных и последующих заездов. Определение результатов соревнований. Порядок подачи протеста.

6. Краткие сведения о строении и функции организма человека, влияние физических упражнений на него

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Возрастные особенности детей и подростков. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.

Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола, уровня физической подготовленности спортсмена. Рациональное сочетание работы и отдыха.

Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий.

7. Спортивный режим, гигиена, закаливание

Гигиены и ее задачи. Личная гигиена. Гигиенические требования к инвентарю и местам занятий, условия проведения занятий.

Понятие об инфекционных заболеваниях и их распространение.

Вред курения и употребления алкоголя и наркотиков.

Закаливание.

Режим и питание: общий режим для спортсменов, его содержание и значение. Гигиена питания. Качественный состав пищи. Калорийность питания и усвояемость пищи. Норма суточной калорийности и состав рациона при занятиях гребным спортом.

Режим питания, значение режима питания и питьевого режима для спортсменов. Питание в период соревнований.

Регулирование веса спортсмена.

8. Техника гребли и ее совершенствование

Основные данные в технике гребли. Использование массы тела для продвижения лодки. Зависимость техники и тактики от общей и специальной физической и волевой подготовки спортсмена. Силы, влияющие на продвижение лодки и их характеристики. Закономерности движения лодки, факторы, влияющие на равномерность хода лодки.

Характеристики фаз гребка. Распределение и величина усилий в цикле гребка. Связь и взаимообусловленность движений гребца в циклах гребка.

Особенности техники в соревнованиях и в командных гонках.

Разбор и анализ техники сильнейших гребцов мира. Техника гребли на волне лидирующей лодки. Темп гребли и дыхание.

9. Планирование спортивной тренировки. Методика развития двигательных качеств

Взаимосвязь воздействия физических нагрузок, восстановительный период после тренировок.

Построение микроциклов, распределение величины и направленности нагрузки в них на разных этапах годичного цикла подготовки.

Кумулятивный тренировочный эффект.

Развитие специальной выносливости гребца, средства, критерии их эффективности.

10. Тактическая подготовка

Создание представлений о тактике прохождения соревновательной дистанции, значимости старта, дистанционных ускорений и финиша. Ознакомление с основными факторами, обуславливающими необходимость ведения тактической борьбы на дистанции (табл. 29).

11. Психологическая подготовка

Основные методы развития волевых качеств. Знания, умения, навыки и их проявления. Влияние тренировки в различных условиях на воспитание волевых качеств.

Роль соревновательного метода в развитии волевых качеств. Воспитание волевых качеств спортсмена в тесной связи с его технической и тактической подготовкой.

Характеристика тактических вариантов на дистанциях 500 м и 1000 м

№ п/п	Наименование варианта	Характеристика вариантов	
		500 м	1000 м
1.	Равномерное прохождение	Различие скорости первой и второй половины дистанции $\pm 3\%$, колебание темпа $\pm 5\%$	Колебание скорости второго – четвертого отрезков в пределах $\pm 3\%$, колебание темпа $\pm 5\%$
2.	Последовательное снижение скорости от старта к финишу	Различие скорости первой и второй половины 6-26%, последовательное снижение темпа	На каждом отрезке 250 м скорость ниже, чем на предыдущем
3.	Последовательное увеличение скорости	Скорость на второй половине дистанции выше, чем на первой, последовательное повышение темпа со второго по четвертый отрезок	Последовательное повышение скорости со второго по четвертый отрезок
4.	Быстрое начало, равномерное прохождение середины дистанции, ускорение на финише	Различие скорости первой и второй половины 4-11 %, на первом и четвертом отрезках темп выше, чем на втором и третьем	Скорость первого и четвертого отрезка выше, чем второго и третьего, на втором и третьем отрезках скорость удерживается
5.	Последовательное снижение скорости и ускорение на финише	Различие скорости первой и второй половины 6-17%, темп снижается с первого по второй отрезок, повышается на третьем и снижается на четвертом	Скорость снижается с первого по второй отрезок, повышается на третьем и снижается на четвертом
6.	Увеличение скорости в середине дистанции и ее снижение на финише	Различие скорости первой и второй половины 4-11%, темп снижается с первого по второй отрезок, повышается на третьем и снижается на четвертом	Скорость снижается с первого по второй отрезок, повышается на третьем и снижется на четвертом

12. Контроль и самоконтроль тренировочного процесса

Наблюдения за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием, спирометрией.

Правила оказания первой помощи при спортивных травмах. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний.

Показания и противопоказания к занятиям греблей на байдарках и каноэ.

Понятие о спортивной форме, меры предупреждения перетренированности.

Самоконтроль спортсмена и его значение. Правила самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Ведение дневника самоконтроля.

13. Ведение дневника тренировок, отчеты о тренировках

Методика ведения спортивного дневника. Оценка результата работы над техникой, тактикой, развитием качеств.

2.5.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

На этапе совершенствования спортивного мастерства окончательно формируется становление дальнейшей профессиональной деятельности спортсмена. На этап зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) требования в соответствии с табл. 30.

Таблица 30

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,5 с)	Бег 100 м (не более 15 с)
Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 10 раз)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин 45 с)	Бег 3000 м (не более 14 мин 15 с)
Сила	Тяга штанги лежа (весом не менее 95% от собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 85% от собственного веса)
Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 7 мин весом 50 кг (не менее 190 раз)	Тяга штанги лежа за 7 мин весом 40 кг (не менее 165 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Основная направленность спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства – формирование знаний о закономерностях развития двигательных качеств и совершенствование технического мастерства, подбора средств тренировки; анализ планов подготовки, формирование умения вносить в них индивидуальные коррективы, повышая эффективность подготовки (табл. 31).

Спортсменами групп СС предусматривается выполнение норматива «Мастер спорта России», постоянное подтверждение норматива КМС. Участие в российских календарных соревнованиях по гребле на байдарках и каноэ, а также в индивидуальном порядке в международных соревнованиях.

**Примерный тематический план
групп совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Тема	Год обучения		
		1	2	3
1	Теоретическая подготовка	30	30	30
2	ОФП, специальная силовая подготовка	320	340	350
3	СФП (в том числе техническая и тактическая подготовка)	564	637	820
4	Участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов	80	80	80
5	Психологическая подготовка, воспитательная работа	34	36	38
6	Восстановительные мероприятия	84	96	108
7	Медико-биологический контроль	10	10	10
8	Инструкторская и судейская подготовка	19	19	20
Итого		1144	1248	1456

2.5.4. Этап высшего спортивного мастерства

Задачи и преимущественная направленность тренировки – расширение знаний по вопросам подготовки спортсменов высокого класса.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) требования нормы «Мастера спорта». Возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа ВСМ (табл. 32).

Таблица 32

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,0 с)	Бег 100 м (не более 14,5 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин 15 с)	Бег 3000 м (не более 13 мин 45 с)
Сила	Тяга штанги лежа (весом не менее 100% от собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 90% от собственного веса)
Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 7 мин весом 50 кг (не менее 200 раз)	Тяга штанги лежа за 7 мин весом 40 кг (не менее 180 раз)

Спортивное звание

Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

Важным вопросом построения тренировочного процесса является реализация индивидуального подхода при организации тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки и дозировании тренировочных нагрузок различной направленности на тренировочном занятии (табл. 33).

Таблица 33

**Примерный тематический план
тренировочных занятий для групп высшего спортивного мастерства (ч)**

№ п/п	Тема	Объем работы (ч) Весь период
1	Теоретическая подготовка	30
2	ОФП, специальная силовая подготовка	350
3	СФП (в том числе техническая и тактическая подготовка)	900
4	Участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов	84
5	Психологическая подготовка, воспитательная работа	40
6	Восстановительные мероприятия	120
7	Медико-биологический контроль	36
Итого		1560

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может измениться (наличие материальной базы, тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.).

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль за эффективностью тренировочного процесса.

Критерием оценки эффективности подготовки служит достижение спортсменами стабильно высокого уровня спортивных результатов, а также модельных показателей физической подготовленности и функционального состояния организма.

Этап высшего спортивного мастерства определяется достижением стабильно высокой спортивной результативности на наиболее крупных всероссийских и международных соревнованиях. Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях.

По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки.

Важное место в тренировке занимает организованная подготовка на тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий, так и занятий с повышенными нагрузками.

Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивных состязаний.

2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях.

Итог целенаправленной психологической подготовки – состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.).

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. *Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

2. *Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям* состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на соревнования;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований;
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

Каждый спортсмен испытывает перед поединком, да и во время него сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Одни спортсмены в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предстартовых состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предстартовая лихорадка;
- 3) предстартовая апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предстартовая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предстартовая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предсоревновательной лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т.п.

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей, недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предстартовых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует

успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

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

Психологическая подготовка гребцов на байдарке и каноэ проводится в целях:

- формирования и повышения интереса и мотивации к занятиям греблей;
- воспитания моральных и волевых качеств;
- регулирование психического состояния организма;
- повышения уровня устойчивости к стрессовым факторам;
- формирования способности к повышенной мобилизации сил.

Достижение поставленных целей осуществляется на основе психодиагностики личности спортсменов, психопрофилактики возможных отклонений от психологических норм и психорегулирования состояния и психических процессов в организме.

Психологическая подготовка осуществляется на всех этапах многолетней подготовки гребца, но на каждом из этапов имеются свои цели, задачи и содержание работы.

На этапе **начальной подготовки** происходит формирование психологической установки на тренировочную и соревновательную деятельность. На данном этапе главными методами психологической подготовки являются психолого-педагогические методы обучения, убеждения, педагогического внушения, методы моделирования через игру соревновательных ситуаций. Психологическая подготовка осуществляется тренером.

На этапе **совершенствования спортивного мастерства** происходит закрепление установки на спортивную деятельность. Развитие свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

На этом этапе главными методами также являются психолого-педагогические. Воздействие направлено на развитие свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов высокого класса: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.

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

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

Психологический контроль включает в себя три взаимосвязанных раздела:

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

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

Среди основных структурных компонентов готовности можно выделить:

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

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

В структуре этой готовности соответственно выделяются три компонента:

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

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

2.7. Планы применения восстановительных средств

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

Восстановительные процессы подразделяются на:

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

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

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

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

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

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

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

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

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

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

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузки, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день – одно средство.

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

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных

нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

2.8. Планы антидопинговых мероприятий

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

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

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

В табл. 34 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

Таблица 34

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	октябрь	Руководитель
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию спортсменов по употреблению запрещенных средств и методов в спорте	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3	Составление графика и объемов тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов. Обеспечение их реализации	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
4	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями	Тренер в группе
5	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет цель подготовить не только гребцов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила гребли на байдарках и каноэ, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным.

В организациях, осуществляющих спортивную подготовку по гребле на байдарках и каноэ, практикуется подготовка общественных инструкторов по виду спорта (байдарка, каноэ), инструкторов по массовой работе и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Все инструкторы проходят теоретическую и практическую подготовку, как в рамках тренировочного процесса, так и на соответствующих семинарах и курсах по установленным учебным планам (табл. 35). Судейская практика осуществляется после соответствующей теоретической и практической подготовки (табл. 36).

Таблица 35

Примерный учебный план по подготовке инструкторов по гребле на байдарке и каноэ

№ п/п	Темы	Количество часов
Теоретические занятия		
1	Физическая культура и спорт в России	2
2	Обзор развития и состояния гребли на байдарках и каноэ	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2
4	Гигиена, врачебный контроль	3
5	Методика работы в организациях, осуществляющих спортивную подготовку	2
6	Общие основы методики обучения и тренировки в гребле на байдарках и каноэ	4
7	Оборудование мест занятий. Инвентарь и уход за ним	1
8	Организация соревнований, правила соревнований, судейство	2
Итого		17
Методические занятия		
1	Техника и тактика гребли на байдарках и каноэ, методика обучения и тренировки	8
2	Методика обучения специальной и физической подготовки	5
Итого		13
Практические занятия		

1	Инструкторская практика	8
2	Практика проведения соревнований. Судейство	2
Итого		10
Всего		40

Таблица 36

**Примерный учебный план по подготовке судейских кадров
по гребле на байдарке и каноэ**

№ п/п	Темы	Количество часов
Теоретические занятия		
1	Основные задачи судейской коллегии	2
2	Роль судьи в воспитании спортсмена	1
3	Положение о соревнованиях и подготовка к ним	2
4	Правила соревнований	5
Итого		10
Практические навыки		
1	Изложение обучающимся пройденного материала по правилам соревнований и их практическое применение	4
2	Разбор конкретных примеров на дистанции, акватории, страте, финише, повороте	4
3	Зачетные испытания	2
4	Практика проведения соревнований. Судейство	8
Итого		18
Всего		28

Инструкторскую и судейскую практику целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать ее на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению

отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки, принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи.

Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

3. Система контроля и зачетные требования

3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в гребле на байдарках и каноэ

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

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по гребле на байдарках и каноэ представлены в табл.37

Таблица 37

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по гребле на байдарках и каноэ

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

Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Скоростные способности.

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

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

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

Мышечная сила.

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

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

Вестибулярная устойчивость.

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

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

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

Выносливость.

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

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

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

Гибкость.

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

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

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

Координационные способности.

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

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

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

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

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

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

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

тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов в соответствии с ФССП по гребле на байдарках и каноэ

1. *Бег 30 м, 100 м, 800 м, 1500 м и 3000 м.* Проводятся на беговой дорожке стадиона. Учитывается лучшее время.

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

3. *Плавание 50 м, 100 м.* Прием норматива осуществляется в бассейне. Учитывается лучшее время.

4. *Тяга штанги лежа.* Упражнение выполняется в свободном темпе. Учитывается лучший результат.

5. *Толкание ядра:* 1 кг левой рукой (не менее 3м) правой рукой (не менее 4 м). Учитывается лучший результат.

6. *Подтягивания на перекладине.* Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища). Учитывается лучший результат.

7. *Отжимание на брусьях* выполняется на равновысоких брусьях. Темп выполнения произвольный. Учитывается лучший результат.

8. *Подъем туловища, лежа на спине.* И.п. – ноги согнуты под 90°, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Учитывается максимальное количество раз, выполненное за 30 секунд.

9. *Приседания.* Упражнение проводится в свободном темпе. Учитывает лучший результат, выполненный за 15 с, но не менее 12 раз.

10. *Сгибание разгибание рук в упоре лежа* выполняется максимальное количество раз за определенный отрезок времени. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

11. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

12. Поточные прыжки в длину с двух ног. Прыжки выполняются в течение 15 сек. Замер делается от контрольной линии до места последнего приземления. Учитывается лучший результат.

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

- 1) бег 30 м со старта;
- 2) челночный бег 3x10 м;
- 3) бег 800 м;
- 4) плавание 50 м;
- 5) подтягивание на перекладине;
- 6) приседания;
- 7) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- 8) прыжок в длину с места.

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

- 1) бег 100 м;
- 2) бег 1500 м;
- 3) плавание 100 м;
- 4) тяга штанги лежа;
- 5) поточные прыжки;
- 6) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- 7) отжимание на брусьях;
- 8) непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.;
- 9) толкание ядра.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- 1) бег 100 м;
- 2) бег 3000 м;
- 3) тяга штанги лежа
- 4) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- 5) отжимание на брусьях;
- 6) наличие спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства:

- 1) бег 100 м;
- 2) бег 3000 м;
- 3) тяга штанги лежа

- 4) подтягивания на перекладине;
- 5) отжимания на брусьях;
- 6) прыжок в длину с места;
- 7) наличие спортивных званий «Мастер спорта России», «Мастер спорта России международного класса».

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

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

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

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

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

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

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

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

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

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

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний,

умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации, полученной от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

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

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

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

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

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, спортсмены сдают нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

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

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

Результатом сдачи нормативных требований является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

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

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта гребля на байдарках и каноэ;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

3.5. Методические указания по организации тестирования

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;

- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

3.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ» п.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» п.2).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературных источников:

1. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И. А. Гуревич. – Минск.: Высшая школа, 1985, 256 с.
2. Зуев В.Н. Управление системой спортивного соревнования. – Тюмень: Вектор Бук, 2001, 398с.
3. Козлов Р.А. Организация спортивной деятельности в детско-юношеской спортивной школе: Методические рекомендации / Р.А. Козлов. – Магнитогорск: МаГУ, 2004, 30 с.
4. Коробков А. В. Физическое воспитание / В.А. Головин, В.А. Масляков. – М.: Высш. школа, 1983, 105 с.
5. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л. М. Куликов. – М.: Физкультура, образование и наука, 1995, 395 с.
6. Лисовский А.Ф. Теория и практика физической культуры №11 – М., 2005, 31-34 с.
7. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991, 102 с.
8. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А. Ц. Пуни – М.: Физическая культура и спорт, 1969. – 34 с.
9. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016- 2020 годы»

Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru>)
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>)