

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

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБУ «СШОР  
«Хлебниково»



**М.М. Кузнецова**

«04» июня 2018 г.

**Программа  
спортивной подготовки по  
ГРЕБНОМУ СЛАЛОМУ**

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 апреля 2018 г. № 347)*

Срок реализации Программы:  
4 года

Москва, 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	4
	Характеристика вида спорта и его отличительные особенности .....	5
	Специфика организации тренировочного процесса .....	8
	Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени) .....	10
	Планирование тренировочного занятия .....	14
1.	<b>НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b> .....	15
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.....	15
1.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки .....	16
1.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности .....	17
1.4.	Режимы тренировочной работы .....	18
1.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку .....	19
1.6.	Предельные тренировочные нагрузки .....	21
1.7.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности .....	22
1.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию .....	24
1.9.	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки .....	26
1.10.	Объем индивидуальной спортивной подготовки .....	28
1.11.	Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) .....	29
2.	<b>МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b> .....	39
2.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	41
2.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок .....	43
2.3.	Планирование спортивных результатов .....	45
2.4.	Требования к организации и проведению врачебно- педагогического, психологического и биохимического контроля ....	45
2.5.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	50
2.5.1.	Этап начальной подготовки .....	50
2.5.2.	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) .....	56
2.5.3.	Этап совершенствования спортивного мастерства .....	63

2.5.4.	Этап высшего спортивного мастерства .....	68
2.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки .....	70
2.7.	Планы применения восстановительных средств .....	72
2.8.	Планы антидопинговых мероприятий .....	75
2.9.	Планы инструкторской и судейской практики .....	76
3.	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b> .....	78
3.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность .....	78
3.2.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования .....	80
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
	<b>ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ</b> .....	87
	Список литературных источников	
	Перечень интернет ресурсов	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по гребному слалому для ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Хлебниково» Департамента спорта и туризма города Москвы (далее – СШОР «Хлебниково» Москомспорта) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бобслей утвержденным приказом Минспорта РФ от 19 января 2018 года № 23, разработанным на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – 329-ФЗ) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30 (ч.2), ст. 4112, №45, ст.5822; 2015, №2, ст. 491, №8, ст. 2711; 2017, № 28,ст.4741) и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

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.

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.

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 гребному слалому;
- 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 гребного слалома, освоение правил вида спорта, изучение истории гребного слалома, 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 города;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по гребному слалому.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности СШОР «Хлебниково» Москомспорта, 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, структуры 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**

Гребной слалом – это технический (сложно-координационный) вид спорта, подготовка в котором очень сильно зависит от многих условий: индивидуальной обучаемости спортсменов; качества спортивного инвентаря; возможности круглогодичной тренировки в естественных условиях (гребной канал) и т.д.

Гребной слалом – это мастерство, умение бороться с водной стихией и с самим собой, со своими страхами и переживаниями, это воспитание личных качеств спортсмена, умеющего правильно вести себя в экстремальных ситуациях – это спорт, воспитывающий мужество.

История развития гребного слалома в мире начинается с 30-х годов XX столетия, когда туристы-водники стали вводить элементы слалома во время

сплавов по рекам, разрабатывать специальные упражнения и создавать искусственные препятствия. Лишь с 1992г. гребной слалом включен в программу летних Олимпийских игр. Мировая практика подготовки спортсменов привязана к территориям с наличием бурных рек, к местам производства лодок и другого спортивного инвентаря и, в частности, включает соперничество различных производственных фирм.

В современных условиях неуклонный рост спортивных достижений, модернизация правил соревнований и спортивного инвентаря и, как следствие, переориентация в развитии физических качеств, способностей (от общей выносливости – к специальной, от максимальной силы – к скоростно-силовой и др.), расширение «географии» гребного слалома требуют поиска новых подходов реализации тренировочного процесса уже с этапа начальной подготовки.

В настоящее время из всех видов гребли, входящих в программу Олимпийских игр, гребной слалом в России является наименее изученным видом спорта. Не получила должного внимания спортивная подготовка, опирающаяся на территориальные особенности. Рост популярности гребного слалома в мире заставляет подойти к многолетнему тренировочному процессу спортсменов, используя достоверный и экспериментальным путем обоснованный материал. На современном этапе развития гребного слалома невозможно пренебрегать спецификой спортивной подготовки на начальном этапе, на котором закладывается «базовый фундамент» для будущих спортивных результатов в спорте высших достижений.

Программа спортивной подготовки по гребному слалому СШОР «Хлебниково» направлена на подготовку гребцов-слаломистов высокой квалификации, резерва сборной команды города Москвы и сборной России, их успешное выступление в официальных Всероссийских и международных соревнованиях

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса гребцов-слаломистов на различных этапах многолетней подготовки. Программа рассчитана на 4 года подготовки.

Выбор тренером средств, приемов обучения зависит от основных задач тренировочного процесса, используемых методов и форм обучения, от индивидуальной подготовленности спортсмена, от материально-технического обеспечения данного вида спорта в СШОР «Хлебниково» Москомспорта.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка гребцов-слаломистов высокой квалификации, резерва сборной команды города Москвы и сборной России;

- подготовка инструкторов и судей по гребному слалому.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки гребцов-слаломистов.

Особое внимание уделяется физкультурно-гигиеническому воспитанию, являющемуся для подростка одной из универсальных основ не только развития природных и физических сил, но и обеспечивает его закалку и здоровье. Оно включает в себя знания о гигиене и элементарной физической культуре. Ежедневные тренировки, занятия на воде, чистый воздух, плавание, лыжная подготовка – всё это является хорошим средством оздоровления.

Преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости спортсмена-слаломиста.

Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки занимающихся. Технические навыки формируются на фоне поступательного развития физических качеств. В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются, как правило, в облегченных условиях.

Главным фактором достижения высоких спортивных результатов в гребном слаломе являются: способность сохранять высокий уровень психических процессов в условиях нарастающего физического утомления, умение концентрировать и реализовывать максимальные физические возможности за короткий срок времени. Поэтому в тренировочный процесс необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, реакции на меняющуюся обстановку. Специализированные технико-тактические задания выполнять в период тренировочных сборов на бурной воде.

Гребной слалом исторически возник как способ передвижения по бурной воде на национальных средствах сплава: индейское каноэ, эскимосский каяк, алеутская байдара, хантыйский области и многие другие. Это легкие цельные суда, которые могут вручную переноситься и управляться одним или двумя человеками. У всех народов мира с уважением относятся к тем, кто быстрее и лучше других может преодолевать водные пространства и встречающиеся на них препятствия.

Объектом соревнований по гребному слалому является прохождение трассы, определенной воротами, на бурном участке водного потока, без нарушения правил прохождения трассы и в минимально возможное время. Соревнования по гребному слалому проходят в четырех олимпийских категориях: байдарка-одиночка (K-1), каноэ-одиночка (C-1), каноэ-двойка (C-2), женская

байдарка-одиночка (К-1ж). Различают соревнования личные и командные гонки во всех этих четырех категориях. В командной гонке участвуют три лодки, которые стартуют одновременно и проходят дистанцию друг за другом. Время старта берется по первой лодке, время финиша – по последней, штраф всех участников команды суммируется.

«Второе рождение» гребного слалом в нашей стране пришлось на начало 90-х годов прошлого века. К сожалению, до сих пор нет базового института, занимающегося вопросами гребного слалом. Только с 2004 г. стала появляться методическая литература по этой проблематике, создаются учебные программы, готовятся научно-методические разработки в некоторых регионах страны. Отсутствие методической базы по гребному слалому на федеральном уровне, безусловно, отрицательно сказывается на развитии спортивной дисциплины в целом.

Как вид спорта гребной слалом выделяет свои спортивные дисциплины (табл. 1).

Таблица 1

**Перечень спортивных дисциплин вида спорта – гребной слалом  
(номер - код – 0930001611Я)**

Дисциплины	Номер-код
Слалом К-1	0930011611Я
Слалом С-1	0930021611Я
Слалом С-2	0930031611А
Слалом 3 х К-1	0930041811Я
Слалом 3 х С-1	0930051811Я
Слалом 3 х С-2	0930061811А

**Специфика организации тренировочного процесса**

Занятие гребным слаломом предполагает, что юные спортсмены должны уметь плавать, в том числе и в бурном потоке. В зимний период, в связи с ограниченными возможностями занятий на воде и в целях развития выносливости, спортсмены часть тренировочного времени уделяют лыжным гонкам.

В виду специфики данного вида спорта в России, при проведении тренировочных сборов, спортивно-оздоровительных лагерей, многодневных соревнований по гребному слалому спортсмены часто находятся в полевых условиях. Поэтому в предлагаемой программе отведены часы на туристскую подготовку. При планировании тренировочного процесса в полевых условиях учитывалась нормативно-методическая база детско-юношеского и спортивного туризма.

В силу специфики гребного слалом организация спортивно-оздоровительных лагерей является обязательной и играет большую роль



в подготовке гребцов-слаломистов. Именно во время летних спортивно-оздоровительных лагерей и тренировочных мероприятий на бурной воде закладывается основа технической подготовки спортсмена. Практика показывает, что спортсмен-слаломист, не выезжающий на летние мероприятия на бурной воде, останавливается в развитии, а в дальнейшем прекращает занятия этим видом спорта.

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

Тренировочный процесс по гребному слалому 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 гребной слалом, 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 гребному слалому 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 гребному слалому 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**

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 гребному слалому;
- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по гребному слалому 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 гребном слаломе 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 гребному слалому 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 успешного осуществления многолетней подготовки спортсменов гребного слалома на каждом этапе необходимо учитывать следующие методические рекомендации:

1. Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, девушек и взрослых спортсменов на всех этапах спортивной подготовки.

2. При построении тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

3. В процессе спортивной подготовки всех возрастных групп нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего этапа.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки, а на уровне групп спортивного совершенствования вновь уравнивается (табл. 3)

Таблица 3

**Примерное соотношение объема средств общей и специальной физической подготовки в процессе многолетней тренировки гребцов-слаломистов (%)**

Виды подготовки	Год занятий					
	1-й	2-й	3-4-й	5-7-й	8-й	9-й и более
ОФП	60	55	50	40	40	50
СФП	40	45	50	60	60	50

5. Необходимо обеспечить преемственность и увеличение объемом и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении многолетней подготовки.

6. Следует строго соблюдать принцип постепенности в тренировочном процессе спортсменов. Специальная подготовленность спортсмена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки полностью соответствует возрастным и индивидуальным возможностям спортсменов.

7. Преимущественная направленность тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки должна определяться с учетом сенситивных (наиболее благоприятных) периодов физиологических и психических качеств (табл. 4).

**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	+	+		+	+	+	+	+			

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

**На этапе начальной подготовки:**

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники гребного слалома.

**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 и Москвы.

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

### **Планирование тренировочного занятия**

Каждый МкЦ состоит из отдельных тренировочных занятий. Тренировочные занятия различаются по величине нагрузки. Занятия подразделяются на:

- ударные – с максимально возможной нагрузкой;
- развивающие – нагрузка около 80% ударного занятия;
- поддерживающие – нагрузка около 60% ударного занятия;
- втягивающие – нагрузка около 40% ударного занятия;
- активизирующие – нагрузка около 20% ударного занятия.

Тренировочное занятие независимо от продолжительности и направленности имеет три основные части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть – это разминка. В ее задачи входит подготовка организма к нагрузке, разогревание мышц и связок, выведение на более высокий уровень функционирования сердечнососудистой и дыхательной систем. По времени разминка занимает 15-20 % от продолжительности всей тренировки.

Задачами основной части тренировки является повышение тренированности организма, формирование физических качеств (силы, выносливости, ловкости, скорости, гибкости) и совершенствование технико-тактических способностей. По времени основная часть занимает 60-80 % от продолжительности тренировки.

Задачами заключительной части тренировки является снятие физической и психологической напряженности, накопившейся в ходе тренировки. По времени эта часть занимает 5-10 % от продолжительности тренировки.

При планировании тренировочного дня и отдельного занятия необходимо учитывать тот факт, что существуют вполне определенные сочетания нагрузок различной направленности, усиливающие кумулятивный тренировочный эффект. Нужно грамотно планировать программу занятия, учитывая следующие характеристики:

- время выполнения (продолжительность) упражнения;
- интенсивность упражнения (мощность работы, скорость);
- число повторений тренировочных упражнений;
- продолжение интервалов отдыха;
- характер отдыха в паузах (интервалах) между упражнениями.

Общее распределение нагрузки по основным разделам подготовки на различных этапах спортивной деятельности в гребном слаломе практически совпадает с греблей на байдарках и каноэ.

## 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 гребному слалому и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничения;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничения.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в табл. 5.

Таблица 5

Этапы спортивной подготовки		Группы спортивной подготовки	
Название	Продолжительность (год)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп (человек)
НП	3	10	6-8
Т (СС)	4	11	6-8
ССМ	Без ограничений	11	4-8
ВСМ	Без ограничений	13	1-4

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

*На тренировочный этап (этап спортивной специализации)* зачисляются подростки не моложе 11 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

*На этап совершенствования спортивного мастерства* зачисляются спортсмены не моложе 11 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 13 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 подготовки для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

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

Тренировочный процесс в СШОР «Хлебниково» Москомспорта носит круглогодичный характер. При комплектовании учебных групп необходимо руководствоваться возрастом учащихся, а при планировании объема выполняемой нагрузки в год – количеством часов в неделю, выделяемых на каждую возрастную группу.

Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 академических часа;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 академических часа.

Учебный план составляется ежегодно в полном объеме (на 52 учебные недели) и утверждается педагогическим советом Учреждения. Объем тренировочной нагрузки может быть сокращен, но не более чем на 25%, начиная с тренировочного этапа свыше 2-х лет обучения.

На основании плана составляются планы-графики на год. Общее количество часов, отводимых на каждый вид занятия в плане-графике, распределяется по месяцам. Кроме того, необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки гребцов по годам обучения.

На основании плана и Программы тренер разрабатывает рабочие поурочные планы (для каждой спортивной группы). В поурочном плане записываются: порядковый номер занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются дозировка и интенсивность нагрузки. Немаловажное значение имеет количество соревнований, в которых участвует спортсмен в течение года и их уровень.

При определении *продолжительности этапов обучения* учитываются:

- продолжительность и объем реализации Программы;

- соотношение объемов тренировочного процесса по гребному слалому на этапах подготовки (табл. 6);

- режим тренировочной работы;

- планируемые показатели соревновательной деятельности;

- требования к количественному и качественному составу групп;

- структура годичного цикла.



Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	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, инструкторская 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 гребному слалому представлены в табл. 7.

Таблица 7

**Планируемые (количественные) показатели  
соревновательной деятельности по гребному слалому**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего 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 гребного слалом 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 гребному слалому определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по гребному слалому 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 установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5. 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 гребному слалому, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

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

#### *Медицинские требования.*

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по гребному слалому, 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 гребному слалому и указанных в табл. 5 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. 8.

Таблица 8

#### 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 гребном слалме от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность 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.

В табл. 9 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по гребному слалому на разных этапах спортивной подготовки.

Таблица 9

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	14	18	28	32
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6	12	18
Общее количество часов в год	312	416	728	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	312	312	624	936

### 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 гребном слаломе 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 по гребному слалому;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам по гребному слалому;
- 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. 10).

Таблица 10

### Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	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	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>						
1.1.	по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	по подготовке к другим	18	18	14	-	

	всероссийским соревнованиям					
1.4.	по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1.	по общей или специальной Физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные	До 14 дней			-	Определяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3.	для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5.	Просмотровые (для зачисления в образовательные учреждения, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема в образовательные учреждения, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта

### **1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по гребному слалому 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 и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки указаны и обеспечению спортивной экипировкой указаны в табл. 11, 12.

Таблица 11

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки**

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

20	Шнур капроновый (для оборудования дистанции)	метр	2000
21	Электротреугольник	штук	6

Таблица 12

### 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)
<b>Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование</b>											
1.	Велосипедные трусы	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Комбинезон гребной летний	шт.		-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Комбинезон гребной утепленный	шт.		-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	шт.		-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар		-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Термобелье спортивное	комплект		-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Футболка	шт.		-	-	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 гребному слалому приведены в табл. 13.

Таблица 13

### Особенности формирования групп

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)*	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)**
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	1	1-3	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	1	4-8	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Углубленной специализации	Устанавливается учреждением	8-10	12
	Начальной специализации		10-12	14
Этап начальной подготовки	Свыше одного года	Устанавливается учреждением	12-14	20
	До одного года		14-16	25

Примечание: \*Минимальный количественный состав группы определяется в соответствии с приложением 1 ФССП по виду спорта.

\*\*Максимальный количественный состав группы определяется в соответствии со спецификой вида спорта и приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 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 на этапах спортивной подготовки по гребному слалому приведены в табл. 14.*

**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	<i>До одного года</i>	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки	-
	<i>Свыше одного года</i>	2-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	Юношеские разряды
Т (СС)	<i>Начальной спортивной специализации (до двух лет)</i>	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для зачисления на этап спортивной подготовки	1-3 разряд
		2-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	
	3-й год			
	4-й год			
	<i>Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)</i>	5-й год		
ССМ	<i>Совершенствования спортивного мастерства</i>	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	<i>Высшего спортивного мастерства</i>	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 составляется 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**

Принцип круглогодичного тренировочного процесса является одним из определяющих условий для достижения эффективности занятий и высоких спортивных результатов. Круглогодичность подготовки означает, что при различных вариантах планирования спортсмен ведет регулярную тренировку в течение 12 месяцев, выделяя из них несколько дней или недель для восстановления и отдыха.

Для эффективного планирования круглогодичной тренировки используется периодизация, т.е. деление на циклы, периоды, этапы. Их соотношение и продолжительность обусловлены следующими факторами: необходимостью участвовать в определенных соревнованиях, согласно Календарному плану, спецификой гребного слалома, уровнем подготовленности спортсмена, особенностью развития его спортивной формы.

Тренировочный год гребца-слаломиста представляет совокупность трех тесно связанных между собой периодов: подготовительный, соревновательный и переходный. В свою очередь подготовительный и соревновательный периоды подразделяются на два этапа.

Основными задачами подготовительного периода являются:

- укрепление здоровья занимающихся;

- совершенствование общей и специальной физической подготовленности;

- изучение и совершенствование отдельных элементов техники гребного слалома.

Подготовительный период строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений,

в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Подготовительный период принято делить на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный.

Задачи общеподготовительного этапа – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств.

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Большое внимание уделяется соревновательной технике.

В соревновательный период решаются следующие задачи:

- совершенствование техники и тактики;
- дальнейшее совершенствование физической и психологической подготовленности;
- повышение спортивной работоспособности и на этой базе достижение высоких и стабильных результатов в соревнованиях;
- достижение высокой степени психологической устойчивости к различным факторам соревновательной обстановки.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. На данном этапе не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, а лишь поддерживать их уровень, что, естественно, не требует большого объема интенсивной работы.

Соревновательный период разделяется на два этапа – предварительный и специальной подготовки. Их различие определяется направленностью тренировки на преимущественное решение тех или иных задач, величиной и характером нагрузки. Продолжительность этапов зависит от подготовленности гребца-слаломиста, длительности зимы и календаря соревнований.

Переходный подразделяется также на два этапа – этап снижения нагрузки и этап активного отдыха. Задача переходного периода – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок данного макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности к началу очередного макроцикла. Особое внимание уделяется физическому и особенно психическому восстановлению.

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 годовых 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 годового цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годовом 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 годового 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 годового цикла тренировки, – это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки – типа годового или полугодового.

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

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

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

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

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

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

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

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (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 столько 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. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены 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 впоследствии в группы высшего спортивного

мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

Эффективность обучения в гребном слаломе зависит как от правильного определения его задач и содержания, так и от способов их реализации, т.е. методов обучения.

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

**Техническая подготовка.** Техническая подготовка гребца-слаломиста направлена на формирование у спортсмена двигательных навыков в избранном виде спорта. *Общая техническая подготовка* предполагает использование смежных видов спорта для расширения запаса технических навыков у спортсмена. В гребном слаломе это могут быть рафтинг, водный туризм (многоборье), кануполо, гимнастика и др. *Специальная техническая подготовка* направлена на формирование специфических для данного вида спорта двигательных навыков, на отработку индивидуальных особенностей техники спортсмена. Этот вид подготовки проводится на бурной воде, сложность которой зависит от квалификации спортсмена.

**Тактическая подготовка.** Основу тактического мастерства составляют тактические знания, умения и навыки. Совершенствование тактического мастерства у спортсмена осуществляется через развитие его тактического мышления: анализ и разбор тренировочного занятия, работы на участке, на связке ворот, участия в соревнованиях и т.п. Различается индивидуальная и командная тактика.

Специфика техники и тактики гребного слалома тесно связана с тренировкой памяти, концентрацией внимания, развитием пространственного воображения спортсмена (умение на берегу мысленно нарисовать модель прохождения трассы, произвести расчет гребков на дистанции). Поэтому данное положение обуславливается проведением ряда практических занятий в различной обстановке (в классе – просмотр видеоматериалов, в природных условиях и т.д.). Основные занятия по усвоению техники и тактики гребного слалома должны проходить в бассейне в холодное время года и на открытой воде в теплый период.

Возможность занятий в бассейне – одно из основных условий развития этой дисциплины в СШОР «Хлебниково».

Занятия по общей физической подготовке ведутся в обычных спортивных и тренажерных залах. В теплое время года – на открытом воздухе и водных акваториях.



*Соревнования* – важнейшая часть подготовки спортсменов всех возрастов. Соревновательная деятельность в гребном слаломе весьма интенсивна, и сильнейшие спортсмены стартуют на соревнованиях различного уровня в течение года до 30 раз (включая контрольные старты). Практически весь соревновательный сезон в гребном слаломе, особенно для ТГ и ГСС, приходится на весенне-летний период.

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

Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

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

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

Обеспечение безопасности при проведении тренировочного процесса делится на несколько групп.

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 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: полевой 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, занятия на гладкой, бурной воде и др.).

Обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий по гребному слалому 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.

### **Обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий на естественных водных полигонах**

При организации и проведении тренировочных занятий в природной среде нет технических требований, предъявляемых к месту занятий. Ответственность в этом случае возлагается на тренера. Тренеру и инструкторскому составу необходимо максимально обеспечить меры безопасности при проведении тренировочных занятий в природной среде.

К таким мерам относятся:

- инструктажи учащихся (во время их нахождения в полевых условиях и во время тренировочных занятий на воде с учетом их спортивной подготовки, во время приготовления пищи в полевых условиях и др., в зависимости от условий);

- внимательный осмотр береговой линии с целью определения безопасных входов и выходов в воду;

- осмотр и пробное прохождение ведущими спортсменами характерных участков водной поверхности (валы, суводы, бочки, прижимы и др.);

- 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 и приготовления пищи.

Кроме того, тренер заранее должен знать свои действия в экстремальных случаях (оказание доврачебной помощи, способы транспортировки пострадавших,

места оказания врачебной помощи и др.); способы хранения продуктов и приготовления пищи в полевых условиях 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. 15.*

**ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
тренировочных занятий по ГРЕБНОМУ СЛАЛОМУ, из расчета на 52 недели (час)

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ													
		НП				Т				ССМ				ВСМ	
		до одного года		свыше одного года		Этап начальной специализации				до одного года		свыше одного года		Без ограничений	
						до двух лет		свыше двух лет							
		час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%
1.	Теоретическая подготовка	52	16,6	90	19,2	38	6,1	72	7,7	30	2,4	32	2,2	34	2,0
2.	ОФП	139	44,6	186	39,8	227	36,4	262	28,0	170	13,6	190	13,0	225	13,5
3.	СФП	92	29,5	152	32,4	227	36,4	392	41,8	180	14,4	210	14,4	220	13,2
4.	Техническая подготовка	-		-				11	1,2	184	14,7	220	15,1	385	23,2
5.	Тактическая подготовка	-		-				11	1,2	70	5,6	80	5,5	165	9,9
6.	Подготовка и ремонт снаряжения					24	3,8	30	3,2						
7.	Восстановительные мероприятия	8	2,6	10	2,1	20	3,2	30	3,2	42	3,4	48	3,3	58	3,5
8.	Игровая подготовка	-		-						106	8,5	144	9,9	130	7,8
9.	Медицинское обследование	6	1,9	6	1,3	10	1,6	18	1,9	4	0,3	4	0,3	7	0,4
10.	Инструкторская и судейская практика	-		-		26	4,2	42	4,5	20	1,6	26	1,8	30	1,8
11.	Контрольные упражнения и соревнования	15	4,8	24	5,2	40	6,4	68	7,3	14	1,2	16	1,1	20	1,3
12.	Психологическая подготовка и воспитательная работа	-		-		12	1,9								
13.	Тренировочные мероприятия к московским и российским мероприятиям									284	22,8	306	21,0	390	23,4
14.	Работа по индивидуальным планам	-		-						144	11,5	180	12,4		
	Общее количество часов в год, из расчета 52 недели	<b>312</b>	<b>100</b>	<b>468</b>	<b>100</b>	<b>624</b>	<b>100</b>	<b>936</b>	<b>100</b>	<b>1248</b>	<b>100</b>	<b>1456</b>	<b>100</b>	<b>1664</b>	<b>100</b>
	Количество часов в неделю	6		8		14		18		28		28		32	
	Количество тренировок в неделю	3		4		6		6		12		12		18	
	Общее количество тренировок в год	156		208		312		312		624		624		936	

Примечание.

Установленные в табл. объемы тренировочной нагрузки являются максимальными.

### **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 гребном слаломе;
- 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 СШОР «Хлебниково» Москомспорта (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 гребцов-слаломистов являются:

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

Для планомерной подготовки высших разрядов по гребному слалому 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 спортивным занятиям и гребному слалому;
- 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.

На этап начальной подготовки зачисляются спортсмены, выполнившие требования в соответствии с табл. 16.

Таблица 16

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	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 (не менее 12 раз)	Приседания за 15 с (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые	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 с (не менее 5 раз)

### Теоретическая подготовка

Примерное соотношение объемов годовой теоретической и тренировочной нагрузки представлено в табл. 17.

Таблица 17

**Примерный тематический план  
тренировочных занятий для групп начальной подготовки (ч)**

№ п/п	Тема	Год обучения	
		1	2
<b>I. Теоретическая подготовка</b>			
1	Вводное занятие.	2	1
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение спортсмена.	4	4
3	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	6	8
4	Типы спортивных судов гребного слалома и других водных видов, их оборудование, весла.	4	9

5	Краткая характеристика техники гребного слалома	8	16
6	Представления о тактике прохождения дистанции.	10	14
7	Основные положения правил соревнований по гребному слалому.	6	12
8	Основы туристской подготовки	4	16
9	Воспитательная работа	8	10
<b>Итого</b>		<b>52</b>	<b>90</b>
<b>II. Практическая подготовка</b>			
1	Общая физическая подготовка	139	186
2	Специальная физическая подготовка	92	152
3	Контрольные упражнения и соревнования	15	24
<b>Итого</b>		<b>260</b>	<b>378</b>
<b>Всего часов</b>		<b>312</b>	<b>468</b>

### *1. Вводное занятие.*

Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития гребного слалома как вида спорта в России и за рубежом.

Характеристика современного состояния гребного слалома. Особенности гребного слалома как вида спорта.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировочных и соревновательных мероприятий.

### *2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение спортсмена.*

Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время проведения тренировочного мероприятия. Техника безопасности при проведении спортивных мероприятий в природной среде, на водоеме. Обеспечение безопасности участников (умение плавать, емкости непотопляемости судна, действия при перевороте, буксировка лодка, слив воды из лодки, индивидуальные средства защиты, страховка товарища).

Снаряжение гребца-слаломиста: каска, спасательный жилет, фартук, влагозащитная куртка, неопреновая одежда, обувь, шапочка, варежки. Подготовка инвентаря и снаряжения при различных погодных условиях. Хранение и уход за ними.

### *3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.*

Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

*4. Типы спортивных судов гребного слалома и других водных видов, их оборудование, весла.*

Весла, Каяк, каноэ, каноэ-двойка. Кану-поло. Катамаран. Рафт. Отличия управления судами. Характерные инструкции. Дополнительное оборудование.

Национальные родоначальники спортивных судов: эскимосская байдарка, хантыйский облас, индейское каноэ, каяк. Их устройство, изготовление.

Весла байдарочные, канойные, распашные. Материалы и изготовление весел.

Современные спортивные весла: канойные, байдарочные. Материалы, характеристики.

*5. Краткая характеристика техники гребного слалома*

Техника переноски лодки, весла и снаряжения. Центр тяжести лодки и гребца. Техника посадки спортсмена в лодку. Причаливание, выход спортсмена из лодки.

Теория техники движения судна по гладкой воде. Виды гребков. Инерция судна.

Теория техники движения судна по бурной воде. Струи, противотоки, «тень камня», Крен судна, траверс водного потока. Работа веслом.

*6. Представления о тактике прохождения дистанции.*

Что такое дистанция. Направление и скорость течения воды, расход воды в куб. м за с. Трассы в бассейне и на гладкой воде. Трассы на бурной воде.

Разгон судна. Использование силы инерции судна на гладкой воде. Начало взятия ворот. Окончание взятия ворот. Угол атаки. Подготовка к взятию следующих ворот.

Особенности тактики в различных видах соревнований по гребному слалому.

*7. Основные положения правил соревнований по гребному слалому.*

Правила соревнований. Цели и задачи соревнований. Классификация соревнований. Возрастные группы.

Участники соревнований. Подготовка к соревнованиям. Права и обязанности участника соревнований. Техническая информация о дистанции.

Старт, финиш участника соревнований. Спортивная этика участника соревнований. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей.

*8. Основы туристской подготовки.*

Природные условия в местах проведения тренировочных мероприятий и спортивных соревнований. Личное и групповое туристское снаряжение. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря.

Распределение временных и постоянных обязанностей в лагере. Обеспечение безопасности при проведении лагеря в полевых условиях.

*9. Воспитательная работа.*

## Практическая подготовка

### *1. Общая физическая подготовка.*

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения высоких и стабильных результатов в гребном слаломе.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию. На развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функции сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

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

### *2. Специальная физическая подготовка.*

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

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

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

Длительная равномерная гребля на гладкой воде с различным началом и концом гребка. Стартовые гребки. Техника изменений направления движения.

Равномерная гребля на воде с небольшим течением, траверс течения, чалка судна.

### *3. Тактико-техническая подготовка.*

Тактико-техническая подготовка спортсмена на этапе НП направлена на обучение положению туловища, рук и ног во время гребли, различных видов гребков, работы веслом, работы корпусом гребца с учетом движения судна

по запланированной линии движения; правильному положению рук на цевье весла, хват. Обучение различным фазам гребков. Обучение правильному положению рук при различных видах гребка. Обучение правильному положению лопасти весла относительно судна при различных видах гребка.

Упражнения для развития чувства равновесия и приемы удержания судна на ровном киле. Упражнения по обучению положению корпуса спортсмена при различных видах гребков. Совмещенные гребки. Крены, загрузка и разгрузка носа и кормы.

Обучение техническим приемам удержания судна в заданном направлении. Упражнения техники прямого, направляющего и обратного гребка. Техника зацепа, подтяга. Совмещенные гребки. Гребки, поддерживающие скорость.

Выбор вариантов движения между воротами. Выбор технических приемов при взятии ворот.

#### 4. Контрольные упражнения.

Контрольные упражнения предназначены для оценки физической подготовленности спортсмена.

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

При переводе спортсмена учитываются действия по сохранению динамического равновесия (баланса) во время гребли, по удержанию заданного курса на слабой струе; умение выполнять эскимосский оборот у берега или от предметов; умение выполнять технические приемы – подтягивание лодки к веслу, гребок по дуге от носа лодки, гребок по дуге от кормы лодки, гребля кормой вперед.

Для перевода спортсмена на следующий этап подготовки необходимо иметь 3 или 2 юношеский разряд по гребному слалому и выполнить контрольные нормативы табл. 18.

Таблица 18

#### Контрольные нормативы по общей физической подготовке для гребцов на этапе начальной подготовке

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки			Оценка
	Год обучения			Год обучения			
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	
Бег 30м, (сек)	5,1	5,0	4,8	5,3	5,2	5,0	5
	6,2	6,0	5,6	6,5	6,3	6,0	4
	6,8	6,5	6,0	7,0	6,8	6,4	3
Челночный бег 3x10 м, (сек)	8,8	8,6	8,2	9,3	9,1	8,8	5
	9,3	9,1	8,8	9,8	9,6	9,4	4
	9,9	9,8	9,4	10,4	10,2	10,0	3
Прыжок в длину	150	160	170	145	150	155	5

с места (см)	140	150	160	130	135	140	4
	120	130	140	110	115	120	3
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	8	12	15	6	8	12	5
	5	9	12	4	6	10	4
	3	8	10	1	4	8	3

### 2.5.2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

#### Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

На тренировочный этап зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) требования в соответствии с табл. 19.

Таблица 19

#### Нормативы

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег 100 м (не более 14,5 с)	Бег 100 м (не более 16,0 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	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)



Эффективность спортивной тренировки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой гребного слалома и физической подготовки занимающихся (табл. 20).

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.

Таблица 20

**Примерный тематический план тренировочных занятий  
для тренировочных групп (ч)**

№ п/п	Тема	Объем работы (час.)	
		1-2 год	3-5 год
<b>I. Теоретическая подготовка</b>		<b>38</b>	<b>72</b>
<b>II. Практическая подготовка</b>			
1	Общая физическая подготовка	227	262
	Специальная физическая подготовка	227	392
2	Подготовка и ремонт снаряжения	24	30
3	Тактико-техническая подготовка		22
4	Восстановительные мероприятия	20	30
5	Медицинское обследование	10	18
6	Инструкторская и судейская практика	26	42
7	Контрольные упражнения и соревнования	40	68
8	Психологическая подготовка и воспитательная работа	12	-
<b>Итого</b>		<b>586</b>	<b>864</b>
<b>Всего</b>		<b>624</b>	<b>936</b>

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

*1. Краткий обзор состояния и развития гребного слалома в России и за рубежом*

Этапы развития гребного слалома в России и в Москве. Люди, внесшие вклад в развитие гребного слалома на российском и московском уровнях.

Прошедшие крупные российские и московские соревнования. Итоги выступления российских слаломистов на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития гребного слалома. Традиции СШОР «Хлебниково»

## *2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях*

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по гребному слалому. Причины травм, их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц, сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи.

Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Транспортировка пострадавших.

Способы страховки на бурной воде. Приемы транспортировки спортсмена, находящегося в воде. Приемы транспортировки перевернутого судна. Приемы искусственного дыхания. Оказание первой доврачебной помощи.

## *3. Краткие сведения о физиологии спортсмена. Влияние тренировки*

Мышечная деятельность – основа поддержания здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Тренированность и ее физиологические показатели.

Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Дневник самоконтроля. Объективные (ЧСС, вес тела и др.) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит) показатели самоконтроля.

## *4. Планирование спортивной деятельности.*

Планирование тренировочного процесса в гребном слаломе. Перспективное, текущее и оперативное планирование.

Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание.

Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок. Содержание дневника тренировок. Запись выполнения тренировочных нагрузок за недельный, месячный и годичный циклы.

## *5. Основы техники и тактики гребного слалома*

Фазово-ритмовая, ритмовая и динамическая структуры гребка.

Основные звенья процесса обучения гребле.

Создание двигательной программы.

Предпосылки, благоприятствующие овладению техников гребли на слаломных судах.

Река и водное препятствие, их классификация. Параметры дистанции.

Развитие навыков просмотра дистанции с берега. Развитие «памяти дистанции». Идеомоторная проработка дистанции. Просмотр прохождения дистанции соперниками. Определение ключевых мест дистанции.

Определение вариантов и выбор технических способов прохождения каждого ворот. Тактическое построение прохождения всей дистанции.

## *6. Правила соревнований по гребному слалому*

Календарный план соревнований. Положения о соревнованиях. Командная гонка. Квалификация, полуфинал, финал.

Правила соревнований, основные разделы. Права и обязанности участников.

### *7. Основы туристской подготовки*

Взаимосвязь гребного слалома и туризма. Водный туризм. Спортивные походы. Соревнования по водному туристскому многоборью.

Личное и групповое снаряжение.

Организация туристского быта.

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

### **Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

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

### *1. Перспективы подготовки гребцов-слаломистов на этапе углубленной тренировки*

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

### *2. Теоретические основы техники и тактики гребного слалома.*

Развитие у спортсменов специализированных восприятий – расстояния, скорости и направления водного потока, ощущение положения лодки и гребца относительно потока.

Детальное чтение водного потока на отрезке дистанции с берега, на соревновательной скорости. Путь через намеченные ориентиры.

Использование технических приемов.

Подготовка к соревнованиям. Анализ соревнований.

### *3. Общие основы обучения и тренировки в гребном слаломе.*

Основные задачи тренировочного процесса. Обучение и тренировка – единый педагогический процесс. Взаимосвязь физической, технической, тактической и психологической подготовки. Основные средства и методы физической подготовки гребца-слаломиста. Общая и специальная физическая подготовка.

Периодизация годового цикла тренировки в гребном слаломе. Особенности тренировки в подготовительном и соревновательном периодах годового цикла. Значение и место соревнований у тренировочном процессе.

### *4. Педагогический и врачебный контроль за состоянием здоровья спортсмена.*

Значение комплексного педагогического контроля и углубленного медико-биологического обследования в подготовке спортсменов.

Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.

Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма спортсмена. Методика индивидуального ускорения восстановления организма.

#### *5. Правила соревнований по гребному слалому.*

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

#### *6. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.*

Личная гигиена занимающихся гребным слаломом. Гигиена обуви и одежды. Гигиена снаряжения. Общая гигиеническая характеристика соревнований и тренировок. Гигиена мест расположения команд.

Составление медицинской аптечки. Назначение и дозировка, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи при различных травмах.

### **Практическая подготовка**

*1. Общая и специальная физическая подготовка (для всех годов обучения на тренировочном этапе).*

Значительное место в тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной деятельности, и эффективному совершенствованию. В технике и тактике гребного слалома.

#### *Развитие ловкости*

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

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

Физиологический режим выполнения упражнений: количество и интенсивность упражнений лимитируется величиной пульса 140 уд/мин, время отдыха – восстановлением пульса до 90 уд/мин, ориентировочное время непрерывного выполнения упражнения – 10-20с.

### *Развитие быстроты*

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

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

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

### *Развитие силы*

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

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

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

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

### *Развитие выносливости*

В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу (особенно хороши походы на дальние расстояния или в горы), бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе

с преодоление препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.п.); греблю, спортивные и подвижные игры.

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

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

2) Интервалы между тренировками на выносливость лимитируются скоростью ресинтеза гликогена. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.

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

## *2. Техничко-тактическая подготовка.*

Основной задачей технико-тактической подготовки является достижение автоматизма и стабилизации основных приемов и способов гребного слалома, совершенствование координационной и ритмической структуры слаломной гребли.

Пристальное внимание необходимо уделять отработке отдельных элементов гребного слалома:

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

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

На данном этапе спортивной подготовки происходит углубленное изучение и совершенствование техники гребли на бурной воде с постепенным возрастанием сложности водного потока.

Все более значительная роль отводится тренировкам на соревновательных скоростях.

Уровень технико-тактической подготовки в конце этапа углубленной тренировки должен обеспечивать совершенное владение спортивной техникой в усложненных условиях и ее индивидуализацию.

### 3. Подготовка и ремонт снаряжения.

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

Ремонт личного снаряжения.

### 4. Контрольные упражнения (табл. 21).

Таблица 21

#### Контрольные нормативы по общей физической подготовке для гребцов-слаломистов на тренировочном этапе

Контрольные упражнения	Юноши					Девушки					Оценка
	Год обучения										
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
Бег 60м, (сек)	9,8	9,4	8,8	8,4	8,0	10,3	9,8	9,7	9,2	8,8	5
	10,4	10,2	9,7	8,8	8,4	10,6	10,4	10,2	9,6	9,0	4
	11,1	11,0	10,5	9,2	8,8	11,2	11,2	10,7	9,2	9,6	3
Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	410	420	430	330	350	360	380	390	5
	330	350	370	380	400	280	300	310	340	360	4
	270	290	310	315	350	230	240	260	290	310	3
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	22	26	31	40	45	18	22	25	32	36	5
	18	22	27	35	40	14	18	21	28	34	4
	14	18	22	30	25	11	15	17	21	32	3

Спортсмены должны выполнить и подтвердить нормативы спортивных разрядов: 2, 1 и КМС.

### 2.5.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

#### Задачи и преимущественная направленность тренировки:

Основные требования по видам подготовка:

- *техническая подготовка* – формирование эффективной техники гребли на соревновательных скоростях, овладение техникой взятия ворот на сложных участках трассы, разработка и разучивание индивидуального прохождения трассы;

- *физическая подготовка* – создание специальной базы для многолетнего роста спортивных результатов по всем видам подготовки, дальнейшее развитие

силовой выносливости и скоростно-силовых качеств;

- *тактическая подготовка* – овладение различными тактическими приемами распределения скоростных режимов, навыками борьбы в различных погодных условиях;

- *соревновательная подготовка* – моделирование прохождения дистанции на различных скоростях, тренировка стартов, финишных ускорений, участие в контрольных и основных соревнованиях, тренировка в спарринге, формирование самостоятельности, психической устойчивости к нагрузкам и стрессам;

- *теоретическая подготовка* – формирование научных знаний о развитии двигательных качеств, владение знаниями биохимических процессов, происходящих в организме во время тренировочных нагрузок, чтение литературы о спортивной фармакологии, умение распознавать динамику водного потока, подбор средств тренировки.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) требования в соответствии с табл. 22.

Таблица 22

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег 100 м (не более 13,5 с)	Бег 100 м (не более 15,0 с)
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)
Скоростно-силовые	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)

На этапе спортивного совершенствования мастерства окончательно формируется становление дальнейшей профессиональной деятельности спортсмена (табл. 23).



**Примерный тематический план  
групп совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Тема	Объем работы, ч	
		ГСС-1	ГСС-2,3
1	Теоретическая подготовка	30	32
2	Общая физическая подготовка	170	190
3	Специальная физическая подготовка	180	210
4	Техническая подготовка	184	220
5	Тактическая подготовка	70	80
6	Восстановительные мероприятия	42	48
7	Игровая подготовка	106	144
8	Медицинское обследование	4	4
9	Инструкторская и судейская практика	20	26
10	Контрольные упражнения и соревнования	14	16
11	Тренировочные мероприятия по подготовке к Московским и российским соревнованиям	284	306
12	Работа по индивидуальным планам	144	180
<b>Итого</b>		<b>1248</b>	<b>1456</b>

### Теоретическая подготовка

*1. Основы совершенствования спортивного мастерства в гребном слаломе.*

Соответствие нагрузки соревновательной деятельности. Приемы и методы повышения умственной работоспособности.

*2. Анализ соревнований по гребному слалому.*

Методы анализа техники гребного слалома, использованной на соревнованиях. Время победителя. Путь движения по трассе и методы взятия ворот победителем и призерами соревнований. Ошибки спортсмена, их причины. Систематизация ошибок.

Особенности соревновательной деятельности квалифицированного слаломиста. Индивидуальная оценка технико-тактического мастерства и физической подготовленности спортсменов. Корректировка тренировочных программ.

*3. Психологическая подготовка.*

Особенности психологической подготовки в гребном слаломе. Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации.

Ведущие психологические качества слаломиста. Психологическая подготовка слаломиста к соревнованиям. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний. Диагностика психических качеств слаломиста.

#### *4. Восстановительные средства и мероприятия.*

Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления.

Организация восстановительных мероприятий и тренировочных занятий в условиях спортивного лагеря.

### **Практическая подготовка**

#### *1. Общая и специальная физическая подготовка.*

Особое внимание необходимо обратить на разнообразие условий тренировок, т.к. однообразие нагрузок и мест занятий приводит к быстрому утомлению спортсмена.

В годичном цикле спортивной подготовки, независимо от периодов, нагрузка по интенсивности должна соответствовать соревновательному характеру не менее чем на 55-65%, а по подбору средств – не менее чем 80-85%.

Принимая во внимание нежелательную адаптацию организма спортсмена к повторяющимся одинаковым тренировкам, объем нагрузки в недельных циклах следует распределять вариативно, планируя ударные и резко сниженные. Особенно важно рационально спланировать нагрузки по неделям в предсоревновательном месячном цикле.

В основе подготовки слаломистов на этапе совершенствования спортивного мастерства должны лежать соревнования, модели соревновательной деятельности и тренировки в соревновательных режимах.

#### *2. Техничко-тактическая подготовка.*

Целью технико-тактической подготовки является отработка технических приемов гребного слалома на соревновательных и высесоревновательных скоростях.

Основные задачи технико-тактической подготовки:

- системное восприятие дистанции и местности, действия в экстремальных условиях при дефиците времени и информации;
- совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;
- обеспечение согласованности двигательной и вегетативной функций и максимальная реализация функционального потенциала;
- развитие догадки, интуиции, состояния идеального исполнения.

Совершенствование технико-тактического мастерства проводится в ходе выполнения специальной физической нагрузки. Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

У квалифицированных спортсменов отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий, способствующих достижению высокого спортивного мастерства.

*3. Контрольные нормативы (табл.24).*

Таблица 24

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке  
для гребцов-слаломистов на этапе СС**

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>	<b>Оценка</b>
Разгибание рук в упоре лежа, 1 мин	40	35	3
	55	40	4
	65	55	5
Подтягивание на перекладине, раз	20	12	3
	24	14	4
	26	15	5
Уголок в висе до перекладины за 1 мин	28	22	3
	35	25	4
	45	35	5
Жим штанги лежа на максимальный вес, кг	80	55	3
	95	60	4
	100	70	5
Тяга штанги до груди лежа на максимальный вес	75	50	3
	90	55	4
	95	65	5
Плавание, 100 м, выполнить	1.26.0	1.36.0	3
	1.16.0	1.25.0	4
	1.07.0	1.15.0	5
Прыжок в длину с места, см	200	180	3
	220	200	4
	250	220	5

Спортсменами групп СС предусматривается выполнение норматива на звание «Мастер спорта России», постоянное подтверждение норматива КМС. Участие во всех российских календарных соревнованиях по гребному слалому, а также в индивидуальном порядке в соревнованиях европейского и мирового уровня.

Показателями технической подготовки являются: выполнение правильного гребка в соревновательных условиях, применение всех элементов управления лодкой во время прохождения трассы на соревнованиях.

Показателями физической подготовки является стопроцентная сдача нормативов по ОФП и СФП, достижение прогнозируемых результатов.

Показателями технической подготовки являются: осознание восприятия всего плана, умение анализировать отработанный материал, видеть

и исправлять технические и практические ошибки. Знание теоретического материала. Сдача зачетов.

#### 2.5.4. Этап высшего спортивного мастерства

##### **Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

*Техническая подготовка* – совершенствование элементов гребли на соревновательных и вышесоревновательных скоростях; повышение работы и динамических характеристик.

*Развитие двигательных качеств* – индивидуальная подготовка к соревнованиям. В процессе спортивной подготовки должна быть установлена оптимальная для каждого спортсмена модель построения годичного цикла и других звеньев тренировочного процесса и различных сторон подготовленности.

*Физическая подготовка* – создание базы для достижения высоких результатов за счет использования средств подготовки (ОФП, СФП и др.).

*Тактическая подготовка* – формирование индивидуального оптимального тактического варианта ведения соревновательной борьбы.

*Соревновательная подготовка* – основной системообразующий фактор.

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. 25).

Таблица 25

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скорость	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)

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. 26).

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.

Таблица 26

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

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Объем работы (ч) Весь период</b>
1	Теоретическая подготовка	34
2	Общая физическая подготовка	225
3	Специальная физическая подготовка	220
4	Техническая подготовка	385
5	Тактическая подготовка	165
6	Восстановительные мероприятия	58
7	Игровая подготовка	130
8	Медицинское обследование	7
9	Инструкторская и судейская практика	30
10	Участие в соревнованиях	20
11	Тренировочные мероприятия	390
<b>Итого</b>		<b>1664</b>

## 2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующим: Главная цель психологической подготовки гребца-слаломиста – поддержание высокой мотивации для занятий гребным слаломом. Основными задачами психологической подготовки являются:

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

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

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

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

На **этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства** психологическая подготовленность спортсмена – это, прежде всего, привычность мыслей спортсмена, его убежденность в соответствующем поведении в соревновательных условиях, в преодолении возможных экстремальных ситуаций.

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

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

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

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

Наиболее действенным методом для решения этой задачи является **метод проблемного изложения**. Спортсмену объясняют пути решения этого вопроса

с учетом его индивидуальных возможностей и способностей. Преодоление этого психологического фактора должно окончательно произойти во время занятий в тренировочных группах 1-2 годов обучения.

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

Наиболее эффективное средство – **применение качественного снаряжения** – герметичных лодок, неопреновых и влагозащитных костюмов, обеспечение спортсменом теплым помещением и местом для сушки снаряжения.

Психологические методы заключаются в следующем: тренировки в неблагоприятных погодных условиях с психологическими целями (пробежка и разминка на улице в дождливую погоду, купание в реке в неблагоприятную погоду и пр.). Спортсменам необходимо объяснять цель таких тренировок и представлять возможность отдохнуть в тепле и просушиться после тренировок. Еще одним психолого-педагогическим методом можно назвать **сокращение времени и объема тренировочных занятий в неблагоприятную погоду.**

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

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

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

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

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

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

Основной задачей психологической подготовки на этапе высшего спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации,

уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

В настоящее время тренеры и спортсмены нередко стали решать психологические задачи сами, руководствуясь различными источниками информации (табл. 27).

Таблица 27

### Общая психологическая подготовка к соревнованиям

№ п/п	Содержание подготовки	Частные задачи
1.	Морально-этическое воспитание	Воспитание дисциплинированности и организованности
		Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований.
2.	Волевая подготовка	Преодоление пробелов в развитии волевых качеств
3.	Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий	Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия.
4.	Совершенствование интеллектуальных качеств	Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума.
		Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления.
		Развитие творческого мышления.
5.	Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановке	Развитие интенсивности и устойчивости внимания
		Развитие выдержки и самообладания
6.	Настройка на выполнение соревновательной деятельности	Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к гонке
		Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование
7.	Саморегуляция неблагоприятных психических состояний	Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния.

### 2.7. Планы применения восстановительных средств

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



Восстановительные процессы подразделяются на:

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

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

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

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

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

*Психологические средства* восстановления условно подразделяются на:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 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 (табл. 28) 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.

Таблица 28

### Примерный план антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование спортсменов по употреблению запрещенных средств и методов в спорте	январь	Руководитель
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию спортсменов по употреблению запрещенных средств и методов в спорте	январь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3	Составление графика и объема тестирования спортсменов согласно утвержденному списку	январь	Заместитель руководителя, ответственный за антидопинговую профилактику
4	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	постоянно	Тренер в группе
5	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель

## 2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Целью инструкторской и судейской практики является профессиональная ориентация и в дальнейшем подготовка тренеров-преподавателей по гребному слалому, а также формирование резерва добровольных помощников при ведении тренировочного процесса по гребному слалому.

Выполнение общественных инструкторских и судейских обязанностей является для спортсмена элементом тренировочного процесса (табл. 29). Необходимо планировать участие спортсменов групп ТГ и СС в семинарах, курсах, школах по подготовке судей и инструкторов, проводимых городскими, областными федерациями гребного слалома.

Таблица 29

**Количественные показатели судейской и инструкторской подготовки**

№ п/п	Вид подготовки	Группы НП (% от занимающихся)	Тренировочные группы (% от занимающихся)	Группы СС (% от занимающихся)
1	Судейская	Юный судья 60-70	Судья по спорту 30-40	Судья 1 категории 10-15
2	Инструкторская	-	Младший инструктор 25-30	Инструктор 30-40

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

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

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

В тренировочных группах теоретическую подготовку спортсмены получают в виде разборов соревнований, различных ошибок спортсменов на соревнованиях и оценок этих ошибок судьями, а также совершенствование знаний правил и обязанностей судей на дистанции, старте, финише. Практическая подготовка учащихся заключается в помощи при постановке дистанции, оформлении места

старта, финиша, зоны предстартового накопления, в практике судейства на соревнованиях в качестве судьи-контролера на связке, помощника судьи на старте и финише, помощи в работе секретариата и комендантской службы.

В группах спортивного совершенствования теоретическая подготовка спортсменов заключается в изучении прав и обязанностей главных судей и секретаря, начальника

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

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

В тренировочных группах инструкторская подготовка спортсменов заключается в помощи занимающимся группам НП в освоении конкретных технических упражнений (эскимосский переворот и т.п.); помощи при подготовке учащихся групп НП к соревнованиям (подготовка снаряжения и лодок, объяснение тактико-технического задания и др.), помощи занимающимся группам НП при обустройстве лагеря (при проведении ТМ и соревнований в летнее время в полевых условиях и др.) и т. д. Распределением этих обязанностей занимается тренер, исходя из личных качеств спортсмена.

Инструктором, имеющим право самостоятельно вести тренировочный процесс, может быть лицо, достигшее 18-ти лет, прошедшее определенную подготовку и допущенное к проведению занятий в соответствии с приказом.

В группах НП интерес ко всему новому проявляется наиболее полно и непосредственно, поэтому выполнение нормативов звания «Юный судья» происходит массово. Норматив на звание «Судья по спорту» выполняется, исходя из благоприятных условий обучения и личных качеств, как правило, 1/3 занимающихся. Норматив на звание «Судья I категории» чаще всего выполняют те спортсмены, которые решают связать свою судьбу со спортом.

### 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 гребном слаломе

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

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по гребному слалому представлены в табл. 30.

Таблица 30

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по гребному слалому**

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

#### *Скоростные способности.*

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

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

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

#### *Мышечная сила.*

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

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

#### *Вестибулярная устойчивость.*

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат

обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

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

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

#### *Выносливость.*

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

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность.

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

#### *Гибкость.*

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

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

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

#### *Координационные способности.*

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

Под *двигательно-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 проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

При проведении тестирования особое внимание уделяется соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

***Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов утверждены в соответствии с ФССП по гребному слалому.***

1. *Бег 30 м, 100 м, 800 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.

3. *Плавание.* Прием норматива осуществляется в бассейне. Учитывается лучшее время.

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

5. *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).

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

7. *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.

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

9. *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.

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

*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

*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

*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

### **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 от занимающегося.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **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 гребному слалому;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по гребному слалому.

*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 гребному слалому;
- 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.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в табл. 16, 18, 19, 21, 22, 24, 25.

### **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  
выполнений 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. Гребля на байдарках и каноэ (слалом). Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2006. – 104 с.
2. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств/ И. А. Гуревич. – Минск.: Высшая школа, 1985. – 256 с.
3. Зуев В.Н. Управление системой спортивного соревнования. Тюмень: «Вектор Бук», 2001. – 398 с.
4. Козлов Р.А. Организация спортивной деятельности в детско-юношеской спортивной школе: Методические рекомендации / Р.А. Козлов. – МаГУ. – Магнитогорск, 2004. – 30 с.
5. Коробков А. В. Физическое воспитание / В.А. Головин, В.А. Масляков. – М.: Высш. школа, 1983. – 105 с.
6. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л. М. Куликов. – М.: Физкультура, образование и наука, 1995. – 395 с.
7. Лисовский А.Ф. Теория и практика физической культуры №11 – М., 2005.
8. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 102 с.
9. Палыга В.Д. Гимнастика. – М., 1982. – 297 с.
10. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А. Ц. Пуни – М.: Физическая культура и спорт, 1969. – 34 с.
11. Ремизов Л.П. Горные лыжи: уроки на снегу. - М.: Профиздат, 1998. – 268 с.
12. Совершенствование системы подготовки специалистов по гимнастике в ИФК. Сборник научных трудов. – Малаховка: МОГИФК, 1989. – 129с.
13. 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/>)