

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ «ЦЕНТР ОЛИМПИЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ»

Принято  
на тренерском совете  
ГБУ КК «ЦОП по гребле на  
байдарках и каноэ»  
Протокол № 6  
от 21 декабря 2018г.

«Утверждаю»

Исполняющий обязанности  
директора ГБУ КК «ЦОП по  
гребле по байдарках и каноэ»  
А.Ю. Мокрянский  
«21» декабря 2018 г.



**Программа**  
**спортивной подготовки по виду спорта**  
**гребля на байдарках и каноэ**

*(Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках каноэ утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 года N 678)*

Срок реализации Программы:  
**8 лет**

Ф.И.О. разработчиков Программы:  
А.Д. Абдуразакова, инструктор-методист  
В.С. Тетерев, старший тренер спортивной  
сборной команды Краснодарского края  
по гребле на байдарках и каноэ

Краснодар  
2018 г.

## Содержание

### **I. Пояснительная записка**

1.1	Характеристика вида спорта.....	4
1.2	Отличительные особенности данного вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств.....	6
1.3	Специфика организации тренировочного процесса.....	7
1.4	Структура системы многолетней спортивной подготовки.....	9

### **II. Нормативная часть**

2.1	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.....	12
2.2	Процентное распределение общего объема спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки. Режимы тренировочной работы.....	12
2.3	Минимальные показатели соревновательной деятельности по виду спорта.....	13
2.4	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	13
2.5	Предельные тренировочные нагрузки.....	15
2.6	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	15
2.7	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	17
2.8	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....	19
2.9	Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	19
2.10	Структура годичного цикла.....	20

### **III. Методическая часть**

3.1	Рекомендации по проведению тренировочных занятий.....	22
3.2	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	24
3.3	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	25
3.4	Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	25
3.5	Требования к организации и проведению врачебно-тренерского, психологического и <i>биохимического</i> контроля.....	27
3.5.1	Текущие медицинские наблюдения и медико-периодические обследования.....	27
3.5.2	Этапное (периодическое) медицинское обследование.....	29
3.5.3	Врачебно-тренерский контроль.....	30

3.5.4	Углубленное медицинское обследование.....	32
3.6	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	36
3.7	Система психологического сопровождения тренировочного процесса.....	65
3.7.1	Психорегуляция.....	65
3.7.2	Релаксация.....	68
3.7.3	Др. методики.....	69
3.8	Планы применения восстановительных средств.....	69
3.9	Планы антидопинговых мероприятий.....	70
3.10	Планы инструкторской и судейской практики.....	73
<b>IV. Система контроля и зачетные требования</b>		
4.1	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта.....	75
4.2	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.....	76
4.3	Виды контроля спортивной подготовки.....	77
4.4	Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.....	80
4.5	Комплексы контрольных упражнений для оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.....	82
4.6	Методические указания по организации аттестационно – тренерских гоических измерительных срезов.....	83
4.7	Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.....	84
<b>V. Перечень информационного обеспечения</b>		
5.1	Список библиографических источников.....	85
5.2	Перечень Интернет-ресурсов.....	85

## **I. Пояснительная записка**

### **1.1. Характеристика вида спорта.**

**Гребля на байдарках и каноэ** — гребной вид спорта, в котором используются лодки двух типов: байдарки и каноэ. Является олимпийским видом спорта с 1936 года (впервые же был представлен на олимпийских играх 1924 года в качестве неофициального вида). Кроме собственно гребли на байдарках и каноэ (или гребли на «гладкой воде») существует большое количество других дисциплин, использующих эти типы лодок. Из их числа в олимпийскую программу включён только гребной слалом.

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

#### **Байдарки**

Участие принимают мужчины и женщины.

Гребля на байдарках на «гладкой воде», олимпийские дисциплины:

- К-1 200 м (байдарка-одиночка), мужчины
- К-1 1000 м (байдарка-одиночка), мужчины
- К-2 1000 м (байдарка-двойка), мужчины
- К-4 500 м (байдарка-четверка), мужчины
- К-1 200 м (байдарка-одиночка), женщины
- К-1 500 м (байдарка-одиночка), женщины
- К-2 500 м (байдарка-двойка), женщины
- К-4 500 м (байдарка-четверка), женщины

#### **Каноэ**

На чемпионатах мира и континентов участие принимают мужчины и женщины, но в олимпийскую программу входят только мужские дисциплины:

Гребля на каноэ на «гладкой воде», олимпийские дисциплины:

- С-1 1000 м (каноэ-одиночка), мужчины
- С-2 1000 м (каноэ-двойка), мужчины
- С-1 200 м (каноэ-одиночка), женщины
- С-2 500 м (каноэ-одиночка), женщины

В программу кубков Мира и Европы, чемпионатов Мира и Европы

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

Перечень дисциплин данного вида спорта:

Таблица

**Дисциплины вида спорта - гребля на байдарке и каноэ<sup>1</sup>**

Дисциплины	Номер-код	Дисциплины	Номер-код
Гребля на байдарках и каноэ	0280001611Я	К-1 дистанция 500 м	0280021611Я
К-1 дистанция 200 м	0280011611Я	К-1 дистанция 1000 м	0280031611Я
К-1 дистанция 2000 м	0280041611Я	К-1 дистанция 5000 м	0280051611С
К-1 дистанция 10000 м	0280061611М	К-1 дистанция 20000 м	0280401611Н
К-1 дистанция 42000 м	0280071611Л	К-2 дистанция 200 м	0280081611Я
К-2 дистанция 500 м	0280091611Я	К-2 дистанция 1000 м	0280101611Я
К-2 дистанция 5000 м	0280111611С	К-2 дистанция 10000 м	0280121611М
К-2 дистанция 20000 м	0280421611Н	К-4 дистанция 200 м	0280141611Я
К-2 дистанция 42000 м	0280131611Л	К-4 дистанция 500 м	0280151611Я
К-4 дистанция 1000 м	0280161611Г	К-4 дистанция 10000 м	0280171611М
эстафета К-1 (4 х 500м)	0280181611Я	С-1 дистанция 200 м	0280191611А
С-1 дистанция 500 м	0280201611А	С-1 дистанция 1000 м	0280211611А
С-1 дистанция 2000 м	0280221611А	С-1 дистанция 5000 м	0280441611Ю
С-1 дистанция 10000 м	0280231611М	С-1 дистанция 20000 м	0280411611Ю
С-1 дистанция 42000 м	0280241611М	С-2 дистанция 200 м	0280251611А
С-2 дистанция 500 м	0280261611А	С-2 дистанция 1000 м	0280271611А
С-2 дистанция 5000 м	0280451611Ю	С-2 дистанция	0280281611М

<sup>1</sup> Всероссийский реестр видов спорта. Раздел II. Виды спорта, развиваемые на общероссийском уровне. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>

м		10000 м	
С-2 дистанция 20000 м	0280431611Ю	С-2 дистанция 42000 м	0280291611М
С-4 дистанция 200 м	0280301611А	С-4 дистанция 500 м	0280311611А
С-4 дистанция 1000 м	0280321611А	эстафета С-1 (4 х 500м)	0280331611А
Д-10 дистанция 200 м - микс	0280481611Н	Д-10 дистанция 200 м	0280461611Н
Д-10 дистанция 500 м - микс	0280491611Н	Д-10 дистанция 500 м	0280471611Н
Д-20 дистанция 1000 м - микс	0280561611Я	Д-20 дистанция 1000 м	0280521611Я
Д-20 дистанция 200 м - микс	0280541611Я	Д-20 дистанция 200 м	0280501611Я
Д-20 дистанция 2000 м - микс	0280571611Я	Д-20 дистанция 2000 м	0280531611Я
Д-20 дистанция 500 м - микс	0280551611Я	Д-20 дистанция 500 м	0280511611Я

## **1.2. Отличительные особенности данного вида спорта по обеспечению развития здоровья и совершенствования личностных качеств.**

Программа спортивной подготовки «Гребля на байдарках и каноэ» является программой для Государственного бюджетного учреждения Краснодарского края «Центр спортивной подготовки по гребле на байдарках и каноэ» и является основным документом в планировании, организации тренировочной и воспитательной работы.

Программа спортивной подготовки направлена на воспитание гармонично развитого человека, формирующего в нем знания, умения и навыки в освоении модельных основ техники гребли на байдарках и каноэ для успешной реализации их в тренировочной и соревновательной деятельности.

В настоящее время наблюдается активный интерес детей и юношества к различным видам спорта. Современные тенденции жизни направлены на раскрепощения личности, стремление к свободе и самоутверждению. Гребной спорт развивает в спортсмене силу, выносливость, волю к победе. Один из самых очевидных плюсов гребли - большая часть тренировки проходит на водоёмах, на свежем воздухе. Для достижения хороших результатов в гребле одной физической тренировки недостаточно: обязательна и серьезная психологическая подготовка.

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

Программа спортивной подготовки призвана формировать у спортсменов устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой программы нужно ориентироваться на решение многих задач, таких как:

- укрепления здоровья, развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- получение навыков и умений в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- достижение спортсменами спортивных успехов, соответствующих их способностям;
- формирование личностных качеств спортсменов, их поведения в соответствии с общественными нормами, развитие интеллектуального потенциала;
- подготовка спортсменов для участия в соревнованиях.

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

### **1.3. Специфика организации тренировочного процесса.**

**Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который**

- направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку,
- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях,
- подлежит планированию,
- осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по

спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

1)<sup>2</sup>Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2)<sup>3</sup>Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, общий годовой объем тренировочной работы.

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

С учетом специфики вида спорта определяются особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп и планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий организации занятий и проведения спортивных соревнований спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные
- участие в спортивных соревнованиях и

---

<sup>2</sup>Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел I. П.10.4.

<sup>3</sup>Приказ Минспорта РФ от ... №... «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта...». Раздел V. П.10, 11, 12, 17.



- |                                        |                                         |
|----------------------------------------|-----------------------------------------|
| тренировочные и теоретические занятия; | мероприятиях;                           |
| - работа по индивидуальным планам;     | - инструкторская и судейская практика;  |
| - тренировочные сборы;                 | - медико-восстановительные мероприятия; |
|                                        | - тестирование и контроль.              |

#### 1.4. Структура<sup>4</sup> системы многолетней спортивной подготовки.

Система многолетней спортивной подготовки включает<sup>5</sup>:

- систему отбора и ориентации по виду спорта, по дисциплине данного вида спорта,
- тренировку,
- систему соревнований,
- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Основные элементы спортивной подготовки<sup>6</sup>:

1) **Тренировкой** называется тренировочный<sup>7</sup> процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

<sup>4</sup>Структура [лат.structura строение, связь] – связь и взаимодействие элементов процесса как целого.

//Кондаков Н.И. Логический словарь-справочник. – М.: Наука, 1975. – 720с.

<sup>5</sup>Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.312-314.

<sup>6</sup>Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.333, 352, 361, 364.

Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Около 9500 терминов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480с.

<sup>7</sup> Педагогика [] – наука о воспитании, образовании, обучении.

## 2) Виды спортивной подготовки:

**Теоретической подготовкой** называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

**Технической подготовкой** называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

**Тактической подготовкой** называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

**Физической подготовкой** называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

**ОФП** называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

**СФП** называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

**Психической подготовкой** называется система психологических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Таблица

### Структура многолетней спортивной подготовки<sup>8</sup>

Стадии <sup>9</sup>	Этапы спортивной подготовки				
	Название	Обозначение	Продолжительность	Период	
Максимальной	Тренировочный (спортивной специализации)	Т(СС)	До 5 лет	Начальная Углубленная	специализация

<sup>8</sup>Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.32. П.1. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.3.1.1. Таблица 4. П.3.2.3.

<sup>9</sup>Стадия [< гр.stadion стадий – ед.длинны] – определённая ступень в развитии.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.379. Таблица.

реализации индивидуальных возможностей	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	С учётом спортивных достижений	Совершенствования спортивного мастерства
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ		Высшего спортивного мастерства

Таблица

### Уровни тренировочного процесса<sup>10</sup>

Уровни <sup>11</sup>	Основные элементы	Время
Микроструктура	Тренировочное занятие	Т(СС) - до 3 часов, ССМ, ВСМ - до 4 часов
	Тренировочный день занятий	При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов
	Микроцикл <sup>12</sup>	≈ неделя
Мезоструктура	Мезоцикл	Цикл ≈ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов
Макроструктура	Макроцикл	Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, ≈ 3-4 месяца, ≈ 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом<sup>13</sup> (Подготовительный период) → (Соревновательный период) → (Переходный период).

Таблица

### Структура основного макроцикла

<sup>10</sup> Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Около 9500 терминов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480с. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел I. П.5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.377-394.

<sup>11</sup> Микро... [< гр.micros малый] – первая составная часть сложных слов, обозначающая «малых размеров». Мезо... [< гр.mtsosсредний, промежуточный] – первая составная часть сложных слов, обозначающая среднюю величину или промежуточное положение.

Макро... [< гр.mastos длинный, большой] – первая составная часть сложных слов, обозначающая «крупный», «больших размеров».

//Большой толковый словарь русского языка. – СПб.: Норинт, 2003. – 1536с. Современный словарь иностранных слов. – М.: Рус.яз., 1993. – 740с.

<sup>12</sup> Цикл [< гр.kuklos круг] – совокупность взаимосвязанных явлений, процессов, работ, образующих законченный круг развития в течение какого-либо промежутка времени. //Большой толковый словарь русского языка. – СПб.: Норинт, 2003. – 1536с.

<sup>13</sup> Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.377-394.

Периоды	Этапы	Структура этапа
I. Подготовительный	Общеподготовительный	1-й – втягивающий мезоцикл = 2-3 микроцикла 2-й – базовый мезоцикл = 3-6 микроцикла
	Специально подготовительный	2-3 мезоцикла
II. Соревновательный	Развитие спортивной формы	4-6 микроцикла
	Предсоревновательный	2 мезоцикла
III. Переходный	Восстановительный	Зависит от этапа тренировочного процесса

**Подготовительный период** направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

**Соревновательный период** ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.

**Переходный период** (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

## II. Нормативная часть

**2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.**<sup>14</sup>

Таблица

Этапы спортивной подготовки		Группы спортивной подготовки	
Название	Продолжительность (год)	Min возраст для зачисления (год)	Min Наполняемость (человек)
T(CC)	4	12	8
ССМ	Без ограничений	13	4
ВСМ		15	1

**2.2. Процентное распределение общего объёма спортивной подготовки по этапам и видам спортивной подготовки. Режим тренировочной работы.**<sup>15</sup>

Таблица

<sup>14</sup>Приказ Минспорта РФ от ... №... «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта...». Приложение 1.

<sup>15</sup>Приказ Минспорта РФ от ... №... «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта...». Приложение 2.

Названия		Т(СС)		ССМ	ВСМ
		До 2 лет	Св. 2 лет		
Физическая	Общая	45-50	27-37	17-25	12-17
	Специальная	20-25	32-42	46-52	52-57
Техническая		22-27	20-25	15-20	12-15
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		3-4	5-7	6-10	8-12
Соревновательная, тренерская и судейская практика		3-4	5-6	6-7	7-9

# ЗАКОНЧИЛ

## 2.3. Минимальные показатели соревновательной деятельности.<sup>16</sup>

Таблица

Виды соревнований	Т(СС)		ССМ	ВСМ
	До 2 лет	Св. 2 лет		
Контрольные	2-6	4-8	6-10	8-12
Отборочные	2-4	2-4	2-6	2-6
Основные	2-3	2-4	3-8	4-10

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

Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.<sup>17</sup>

Таблица

Требования	Этапы спортивной подготовки		
	Т(СС)	ССМ	ВСМ
Возраст	С 12 лет	С 13 лет	С 15 лет

<sup>16</sup>Приказ Минспорта РФ от ... №... «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта...». Приложение 3.

<sup>17</sup>Приказ Минспорта РФ от ... №... «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта...». Приложение 1. Раздел IV. П.7, 8.

Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел IV. П.24.

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

По решению учредителя допускается дальнейшее прохождение спортивной подготовки лиц старше 17 лет.

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

Психологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Таблица

<b>Основные параметры личности спортсмена</b>
<b>Эмоциональная устойчивость</b> – устойчивость к нагрузкам в течение всего тренировочного процесса.
<b>Интроверсия-экстраверсия</b> <sup>18</sup> - направленность психической деятельности на внутренние переживания или внешние события.
<b>Лидерство</b> – умение управлять собой
<b>Независимость</b> – самостоятельность, не зависимость от чьей-то воли, обстоятельств.
<b>Мотивация достижения</b> – <i>«справляться с чем-то трудным... Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей»</i> . Мюррей Г.А. (1893-1988)
<b>Тревога:</b> 1-е зн. - беспокойство и опасения без серьезного повода; 2-е зн. приспособляемость организма к напряжённой ситуации.
<b>Тревожность</b> – негативные переживания, беспокойство, озабоченность.
<b>Агрессивность</b> <sup>19</sup> - настойчивость и активность в преодолении трудностей.
<b>Волевой самоконтроль</b>
<b>Склонность к риску</b> <sup>20</sup> - готовность к риску, способность принимать самостоятельные неординарные решения, склонность к авантюризму.
<b>Адаптивность</b> <sup>21</sup> - приспособление органов чувств и организма в целом к новым, изменившимся внешним и внутренним условиям.

<sup>18</sup>**Интроверт** [< лат.intro внутрь + vertere поворачивать, обращать] – психологический склад характеризуется сосредоточенностью на своём внутреннем мире, обращённостью на самого себя, замкнутостью, созерцательностью.

**Экстраверт** [< лат.extra вне + vertere поворачивать, обращать] - психологический склад характеризуется направленностью на внешний мир и деятельность в нём, интересом преимущественно к внешним предметам.

<sup>19</sup>**Агрессия** [< лат.aggression нападение] – слова или действия, выражающие неприязнь, враждебность.

<sup>20</sup>**Риск** – требующее смелости, бесстрашия действие на удачу, в надежде на счастливый исход.

<sup>21</sup>**Адаптация** [< лат.adaptation приспособление]

**Самооценка** - анализ своих личностных свойств, состояний, возможностей, физических и духовных сил.

Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

1)<sup>22</sup> Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ, федеральным органом исполнительной власти.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

2)<sup>23</sup> Зачисление в группы проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов)

- спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений,
- врачебно-физкультурных диспансеров,
- центров лечебной физкультуры и спортивной медицины.

## 2.5.Предельные тренировочные нагрузки.

Таблица

**Предел продолжительности тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей спортсменов<sup>24</sup>**

Этап	Кол-во (акад.час)	Этап	Кол-во (акад.час)	Этап	Кол-во (акад.час)
T(СС)	3	ССМ	4	ВСМ	4

При проведении более 1-го тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Таблица

**Нормативы max объёма тренировочной нагрузки<sup>25</sup>**

<sup>22</sup>Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 23.06.2014) «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.34.5.

<sup>23</sup>Приказ Минздравсоцразвития РФ от 9.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». Раздел III. П.28.

<sup>24</sup>Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Раздел I. П.5.

<sup>25</sup>Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Приложение 1.

Этапный норматив (52 недели)	Т(СС)		ССМ	ВСМ
	До 2-х лет	Св. 2-х лет		
час/неделя	12-14	18	28	32
час/год	624-728	936	1456	1664
Тр.занятие/неделя	6	6	12	12-18
Тр.занятие/год	312	312	624	624-936

## 2.6. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.<sup>26</sup>

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процес

Таблица

### Особенности организации и проведения тренировочных сборов

№	Виды тренировочных сборов	Количество дней без учета проезда к месту его проведения и обратно				Оптимальное число участников тренировочных сборов
			Т(СС)	ССМ	ВСМ	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						В соответствии со списочным составом членов спортивных сборных команд субъекта РФ - мужчины, женщины: а) основной состав; б) резервный состав; юниоры, юниорки; юноши, девушки: а) основной состав; б) резервный состав.
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	По общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы
2.2.	Восстановительные	-	До 14 дней			Участники спортивных соревнований
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 2 в		-	-	Не менее 60% от состава группы

Приказ Минспорта РФ от ... №... «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта...». Приложение 9.

<sup>26</sup>Приказ Минспорта РФ от ... №... «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта...». Раздел V. П.14.Приложение 10, 3. Раздел III. Пп.3, 4.



		год			
2.5.	Просмотровые для претендентов	-	До 60 дней	-	В соответствии с локальными нормативными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку
3.6.	Для выявления перспективных спортсменов для комплектования спортивных сборных команд РФ, субъектов РФ и центров спортивной подготовки	-	До 21 дня, но не более двух раз в год		В соответствии с планом комплектования спортивных сборных команд РФ, субъектов РФ

Таблица

**Классификация и количество соревнований.**

Виды соревнований	Т(СС)		ССМ	ВСМ
	До 2 лет	Св. 2 лет		
Контрольные	2-6	4-8	6-10	8-12
Отборочные	2-4	2-4	2-6	2-6
Основные	2-3	2-4	3-8	4-10
Всего	6-13	8-16	11-16	14-28

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

- соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта гребля на байдарках и каноэ;
- соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно *Единой всероссийской спортивной классификации и Правилам вида спорта*;
- 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.

**2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.<sup>27</sup>**

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:

- наличие: тренировочного спортивного зала, тренажерного зала, раздевалок, душевых, медицинского кабинет<sup>28</sup>;
- обеспечение: оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, спортивной экипировкой, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и

<sup>27</sup>Приказ Минспорта РФ от ... №... «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта...». Раздел VI. П.20. Приложения 11, 12(таблицы 1,2).

<sup>28</sup>Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613-н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

проживанием в период проведения спортивных мероприятий, медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку;  
 - организацию систематического медицинского контроля.

Таблица

### Обязательные оборудование и спортивный инвентарь

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

Таблица

### Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	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)
1	Велосипедные трусы	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
2	Футболка	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
3	Комбинезон гребной летний	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
4	Термобелье спортивное	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
5	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
6	Комбинезон гребной утепленный	штук	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
7	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1

## 2.8. Требования к количественному и качественному составу группы подготовки.

Таблица

### Количественный состав группы

Название	Период	Min	Оптимальное
ВСМ	Весь период	1	1-4
ССМ		4	4-8
Т(СС)	Углубленной		8-10

	специализации	8	
	Начальной специализации		10-12

Таблица

### Качественный состав группы

Этапы спортивной подготовки		Требования по результативности спортивной подготовке на конец учебного года
Название	Год	
Т(СС)	1-й	III спортивный разряд
	2-й	II-III спортивный разряд
	3-й	II спортивный разряд
	4-й	I II
ССМ	Без ограничений	КМС
		Подтверждение КМС
ВСМ	Без ограничений	МС, МСМК, 1-6-е места на первенстве страны

#### 2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки.<sup>29</sup>

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ССМ и ВСМ. Для проведения занятий на этих этапах кроме основного тренера по виду спорта допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

#### 2.10. Структура годичного цикла.<sup>30</sup>

Под макроциклами тренировки (МакЦ) понимаются наиболее крупные циклически повторяющиеся звенья тренировочного процесса, решающие основные задачи многолетней подготовки гребцов. Длительность макроциклов может колебаться от нескольких месяцев до года (по некоторым данным — до 4 лет). Определение количества и сроков макроциклов является первым вопросом планирования годичной подготовки. Периоды - временные интервалы МакЦ, позволяющие планомерно распределять во времени соотношение использования тренировочных средств различной направленности. В подготовке гребцов на байдарках и каноэ выделяют три периода:

- обще подготовительный*, направленный на формирование функциональной базы долговременного спортивного роста;
- специально-подготовительный*, направленный на создание предпосылок становления спортивной формы;

<sup>29</sup>ФССП

<sup>30</sup>Приказ Минспорта РФ от ... №... «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта...». Раздел V. П.12,13

-*соревновательный*, направленный на подготовку к выступлению в соревнованиях.

Под мезо циклами тренировки (МзЦ) понимаются относительно целостные этапы тренировочного процесса, позволяющие систематизировать тренировочный процесс для решения задач этапов подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных нагрузок, целесообразное распределение во времени средств и методов тренировки и программ развития отдельных компонентов специальной подготовленности гребца. Стандартная продолжительность мезо цикла 3-4 недели.

По преимущественной направленности выделяют 5 типов мезо циклов: - *восстановительный* - восстановление сил перед новым циклом тренировочного процесса; - *втягивающий* - для постоянного подведения спортсмена к выполнению основной работы цикла;

- *фазовый (накопительный)* - для выполнения основных объемов тренировочной работы; - *контрольно-подготовительный* (или трансформирующий) - для синтеза приобретенных функциональных возможностей в специальные двигательные качества;

- *соревновательный (реализационный)* — для подведения к соревнованиям и реализации специальной подготовленности в спортивных достижениях.

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

Выделяют 5 типов микроциклов, решающих различные задачи становления спортивной формы:

- *втягивающий* - подготовка к выполнению основной работы мезо цикла;

- *развивающий (нагрузочный)* - выполнение основных объемов нагрузок основной направленности мезо цикла;

- *ударный* - предельная концентрация тренировочных нагрузок основной направленности мезо цикла;

- *разгрузочный* — создание условий для реализации отставленного тренировочного эффекта, применяется перед соревнованиями, нагрузка не более 40% ударного МкЦ;

- *соревновательный* — выступление в соревнованиях, включает подводящий и соревновательный блоки по 3-4 дня, может разделяться на подводящий и

соревновательный микроциклы, хотя в принципе эти микроциклы используются только вместе;

-*восстановительный* - используется для психической и физической разгрузки после соревнований;

-*контрольный* - служит для контроля хода подготовки, строится аналогично ударному МкЦ, но основные тренировки заменяются на контрольные мероприятия.

В зависимости от преимущественной направленности тренировочного процесса на этих этапах многолетней подготовки указанные микроциклы отличаются направленностью на

развитие различных сторон подготовленности и двигательных качеств в соответствии с задачами мезо циклов, в которые они входят.

Годовой план подготовки включает в себя такие компоненты: цели и задачи подготовки, календарь соревнований, календарь учебно-тренировочных сборов, структуру годичного цикла тренировки, распределение учебно-тренировочной нагрузки по периодам и этапам (мезо циклам) подготовки, систему контроля, контрольные нормативы, мероприятия по восстановлению. В зависимости от сроков соревнований, уровня подготовленности гребцов годовой план может включать от одного до четырех макроциклов.

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

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

*Тренировочные занятия* являются первичным блоком планирования тренировки, различаются в основном по величине нагрузки.

Занятия подразделяются на\

*ударные* - с максимально возможной нагрузкой, вызывающей существенное снижение работоспособности;

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

*поддерживающие* - нагрузка около 60% ударного занятия;

*втягивающие* - нагрузка около 40% ударного занятия;

*активизирующие* - нагрузка около 20% ударного занятия.

По преимущественной направленности воздействия занятия и упражнения подразделяются на развивающие: общую выносливость (ОВ); специальную выносливость (СпВ); дистанционную выносливость (ДВ); силовую выносливость (СилВ); скоростную выносливость (СкВ): скоростно-силовые качества (ССК); максимальную быстроту (МБ); максимальную силу (МС).

Расчет проводится в астрономических часах и охватывает 52 недели годичной подготовки. (Приложен)

### **III. Методическая часть**

#### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.<sup>31</sup>**

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Методические принципы:<sup>32</sup>

- 1) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

- 2) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных

<sup>31</sup>Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». П.4, 5.

<sup>32</sup>Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». Раздел IV. П.4.4.

этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3) Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6) Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

### **3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.<sup>33</sup>**

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим ФЗ,
- выполнять по согласованию с тренером указания врача;
- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях

<sup>33</sup>Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.34, п.4. Ст.24.



используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

Спортсмены обязаны:

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
- соблюдать антидопинговые правила;
- предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля;
- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

### 3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Таблица

#### Распределение в академических часах общего объема спортивной подготовки (Vакад.час) по этапам и видам спортивной подготовки.<sup>34</sup>

Названия		Т(СС)		ССМ	ВСМ
		До 2 лет	Св. 2 лет		
Физическая	Общая	328-364	253-346	248-364	200-283
	Специальная	146-182	300-393	670-757	866-948
Техническая		161-196	188-234	219-291	200-249
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		22-29	47-65	88-145	134-199
Соревновательная, тренерская и судейская практика		22-29	47-56	88-101	117-149
Итого		728	936	1456	1664

### 3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Таблица

<sup>34</sup> Приказ Минспорта РФ от ... №... «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта...». Приложение 2.

Нормы и условия их выполнения для присвоения I-III спортивных разрядов,  
юношеских спортивных разрядов.

№ п/ п	Спортивные дисциплины	Единицы измерения	Спортивные разряды						Юношеские спортивные разряды					
			I		II		III		I		II		III	
			м	ж	м	ж	м	ж	ю	д	ю	д	ю	д
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	К-1 дистанция 200 м	мин, с	0:43	0:48	0:46	0:51	0:50	0:55	0:57	1:01	1:01	1:04	1:05	1:08
2	К-1 дистанция 500 м	мин, с	1:53	2:04	2:01	2:13	2:10	2:22	2:27	2:39	2:37	2:49	2:48	3:00
3	К-1 дистанция 1000 м	мин, с	4:05	4:29	4:19	4:44	4:34	5:00	5:10	5:33	5:31	5:53	5:51	6:15
4	К-1 дистанция 2000 м	мин, с	8:56	9:42	9:26	10:10	9:50	10:30	10:50	11:20	11:20	11:50	11:50	12:20
5	К-2 дистанция 200 м	мин, с	0:39	0:46	0:42	0:48	0:46	0:51	0:53	0:57	0:57	1:01	1:01	1:05
6	К-2 дистанция 500 м	мин, с	1:43	1:55	1:51	2:04	2:00	2:13	2:18	2:31	2:28	2:41	2:38	2:51
7	К-2 дистанция 1000 м	мин, с	3:44	4:06	3:58	4:20	4:14	4:36	4:50	5:10	5:10	5:30	5:30	5:50
8	К-4 дистанция 200 м	мин, с	0:36	0:43	0:38	0:45	0:41	0:47						
9	К-4 дистанция 500 м	мин, с	1:34	1:45	1:41	1:52	1:51	2:02						
10	К-4 дистанция 1000 м	мин, с	3:23	3:44	3:41	4:02	3:59	4:19						
11	С-1 дистанция 200 м	мин, с	0:47	0:54	0:50	0:59	0:54	1:02	1:03	1:09	1:05	1:15	1:09	1:19

12	С-1 дистанция 500 м	МИН, с	2:03		2:12		2:21		2:40		2:50		3:01	
13	С-1 дистанция 1000 м	МИН, с	4:28		4:43		4:59		5:32		5:53		6:15	
14	С-1 дистанция 2000 м	МИН, с	9:40		10:10		10:30		11:20		11:50		12:20	
15	С-2 дистанция 200 м	МИН, с	0:44		0:47		0:51		0:58		1:02		1:06	
16	С-2 дистанция 500 м	МИН, с	1:54	2:10	2:03	2:13	2:12	2:18	2:32	2:40	2:42	2:50	2:52	3:01
17	С-2 дистанция 1000 м	МИН, с	4:05		4:19		4:35		5:09		5:29		5:49	
18	С-4 дистанция 200 м	МИН, с	0:42		0:43		0:46							
19	С-4 дистанция 500 м	МИН, с	1:44		1:51		2:01							
20	С-4 дистанция 1000 м	МИН, с	3:40		3:58		4:16							

Иные условия	<p>1. I спортивный разряд выполняется:</p> <p>1.1. В одном календарном году в двух видах программы на спортивных соревнованиях не ниже статуса официальных спортивных соревнований субъекта Российской Федерации.</p> <p>1.2. При неподвижном старте.</p> <p>1.3. Если квалификационная категория главного спортивного судьи спортивного соревнования не ниже спортивного судьи всероссийской категории.</p> <p>2. II, III спортивные разряды и юношеские спортивные разряды выполняются в одном календарном году в двух видах программы на соревнованиях любого статуса.</p> <p>3. Норма считается выполненной, если скорость попутного ветра не превышала 2 м/с.</p>
--------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Сокращения, используемые в настоящих нормах, требованиях и условиях их выполнения по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»:

МСМК - спортивное звание мастер спорта России международного класса;

МС - спортивное звание мастер спорта России;

КМС - спортивный разряд кандидат в мастера спорта;

I - первый;

II - второй;

III - третий;

ЕКП - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

м - мужчины;

ж - женщины;

ю - юноши (юниоры, мальчики);

д - девушки (юниорки, девочки).

### **3.5. Требования к организации и проведению врачебно-тренерского, психологического и биохимического контроля.**<sup>35</sup>

#### **3.5.1. Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования спортсменов (далее - ТМН)**

ТМН за спортсменами осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных пост нагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;
- определение допуска спортсмена по состоянию здоровья к тренировочным занятиям и соревнованиям;
- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых тренировочных

---

<sup>35</sup> Приказ Минздравсоцразвития РФ от 9.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». Раздел VI, VII, III. Приложение 1.

нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного).

Заключение по итогам ТМН включает: комплексный анализ проведенного обследования спортсменов, на основании которого оценивают: уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном ТМН спортсменов и подготовка соответствующей документации.

*На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.*

**3.5.2. Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов** (далее - ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей спортсмена составляется программа ЭО, согласно которой ЭО проводится не реже 4-х раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годичного цикла.

В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности спортсменов после

завершения определенного этапа подготовки.

Регистрируются: общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья спортсмена и рекомендаций тренера и врача команды определяет порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития спортсмена.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

- системы, ответственные за сохранение гомеостаза; сердечно-сосудистая система, дыхательная система; центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат, при выполнении циклической работы большой и субмаксимальной мощности;
- сердечно-сосудистая система, дыхательная система; эндокринная система; центральная нервная система, при выполнении циклической работы умеренной мощности;
- центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат; сенсорные системы, при выполнении ациклических упражнений различных видов.

*После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.*

*При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.*

### **3.5.3. Врачебно-тренерский контроль (далее - ВТН)**

ВТН за лицами, занимающимися спортом, заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВТН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

ВТН проводятся:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и

оценки эффективности принятой методики тренировки;

- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВТН:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;
- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм физкультурника или спортсмена;
- оценка организации и методики проведения тренировок;
- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;
- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВТН проводятся на тренировочных занятиях, на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером.

ВТН осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной

физкультуре и спортивной медицине. Анализ результатов ВПН, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных ВФД.

ВТН проводятся в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого физкультурника или спортсмена;

4-й этап: составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5-й этап: анализ полученных данных врачебно-тренировочных наблюдений с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий). Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

*На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки (занятия).*

Врачебное заключение обсуждается с тренерами, а также с самим спортсменом. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

*На основании результатов тренер со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса.*

#### **3.5.4. Углубленное медицинское обследование спортсменов (далее - УМО)**

УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и



всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Зачисление в группы проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО занимающихся в группах спортивной подготовки проводится в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО зачисленных в группы Т(СС) проводится не менее 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

УМО занимающихся в группах ССМ и группах ВСМ проводится не реже 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Программа УМО составляется в зависимости от этапов подготовки спортсменов.

#### **1-й этап: Положением об организации медицинского обследования лиц, занимающихся спортом**

1. Целью медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях является определение состояния здоровья, оценка уровня его физического развития и функциональных возможностей с целью его допуска к занятиям спортом.

2. Задачи медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям спортом:

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня общей тренированности;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом

установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;

- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

3. Обследование лиц, занимающихся видами спорта, проводится на основании программы, виды и объем медицинских исследований определяются с учетом: пола; возраста; сбора анамнеза жизни и спортивного анамнеза; уровня физического развития; уровня полового созревания (для детей и юношей); осмотров врачей-специалистов: травматолога-ортопеда, хирурга, невролога, оториноларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога и других врачей-специалистов в соответствии с медицинскими показаниями; исследований электрофизиологических показателей (ЭКГ, в том числе с нагрузочными пробами); ЭХО-кардиографических исследований, в том числе с нагрузкой; рентгенографических исследований органов грудной клетки; клинических анализов крови и мочи; осмотра специалистов по лечебной физкультуре и по спортивной медицине.

По результатам медицинского осмотра (обследования) специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине составляется медицинское заключение, где функциональное состояние оценивается как недостаточное, удовлетворительное, вполне удовлетворительное или хорошее.

На основании медицинского заключения специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине определяется принадлежность к функциональной группе:

1 группа - возможны занятия спортом без ограничений и участие в соревнованиях,

2 группа - возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях,

3 группа - возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок,

4 группа - возможны занятия лечебной физической культурой.

По результатам медицинского осмотра (обследования) даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования. Лица, отнесенные к 3 и 4 группам, подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

Результаты медицинского осмотра (обследования) заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную

карту диспансерного наблюдения спортсмена.

2-й этап: на данном этапе определяются:

- возрастная группа с учетом возрастной морфологии и физиологии: средний школьный период 11 - 14 лет; старший школьный период 14 - 18 лет; юношеский возраст 12 - 15 лет; юниорский возраст 18 - 21 год;
- соответствие возрастных сроков допуска к занятиям определенным видом спорта;
- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- уровень физического развития, учитывающий характеристики, отражающие процессы роста, формирования и зрелости тех или иных систем организма;
- уровень полового созревания, учитывающий биологический возраст и оценивающийся по степени развития вторичных половых признаков.

3-й этап: на этом этапе определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- уровень полового созревания;
- особенности физического развития к моменту обследования;
- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;
- уровень функционального состояния организма;
- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;
- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

4-й и 5-й этапы: на данных этапах определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- степень развития вторичных половых признаков;
- особенности физического развития к моменту обследования;
- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа

тренировочного процесса;

- уровень функционального состояния организма;
- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;
- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

Данные обследований заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

### **3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.**

В основу планирования тренировочного цикла на этапах спортивной подготовки положено одноцикловое планирование.

*Переходный период:*

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

Содержание работы: мероприятия по активному отдыху с использованием средств ОФП. *Подготовительный период:*

Основные цели подготовки: содействие гармоничному физическому развитию,

повышение уровня двигательной активности, создание базы общей физической подготовки для эффективного обучения на открытой воде, укрепление здоровья.

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

Содержание работы: набор, комплектование и доукомплектование этапов, медосмотр и прием нормативов.

*Соревновательный период:*

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

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

Содержание работы: доукомплектование этапов, ОФП, изучение

техники гребли в лодке, проведение соревнований по ОФП и СФП, сдача контрольно-переводных нормативов.

### Примерная схема распределения направленности занятий в микроциклах

Дни недели	Общеподготовительный период	Специальноподготовительный период	Соревновательный период
<b>При четырех разовых занятиях в неделю</b>			
Вторник	МС+ССК-60%	МС+ССК-60%	МС+ССК-60%
Среда	Выходной	Выходной	Выходной
Четверг	СилВ+ОВ-80%	СкВ+ОВ-80%	СпВ-80%
Пятница	Выходной	Выходной	Выходной
Суббота	ОФП+СпВ-60%	ОФП+СкВ-60%	СкВ+ОФП-60%
Воскресенье	СкВ+ОВ-80%	СпВ+ОВ-80%	СпВ+ОВ
Понедельник	Выходной	Выходной	Выходной
<b>В условиях спортивного инвентаря</b>			
Вторник	МС+ССК-60%	МС+ССК-60%	МС+ССК-60%
Среда	СпВ+ОВ-60%	СпВ+ОВ-80%	Сил-80%
Четверг	ОФП (гибкость, ловкость)-60%	ОФП (гибкость, ловкость)-60%	ОФП (гибкость,
Пятница	СилВ+ОВ-60%	СкВ+ОВ-60%	СкВ-60%
Суббота	СпВ+ОВ-80%	СилВ+СпВ	СпВ-20%
Воскресенье	ОВ-80%	ОВ-80%	ОВ-80%
Понедельник	Выходной	Выходной	Выходной

### Ориентировочное содержание тренировок в микроциклах обще подготовительного периода при шестиразовых тренировках в неделю:

Вторник - развитие МС+ССК (60%)

1. силовые упражнения с весом 70-100%;
  2. эстафетный бег 30-60 м, силовые упражнения с весом 20-40% в максимальном темпе.
- Среда - развитие СпВ и ОВ (80%)

1. кроссовый бег или лыжи на отрезках 6-10 мин. Во II-III зоне, чередуя с работой в зоне интенсивности до 10 мин;

2. спортивные игры.

Четверг - ОФП (60%)

1. общеразвивающие упражнения на гибкость, ловкость, координацию движений;

2. спортивные игры.

Пятница - развитие СилВ и ОВ (60%)

1. силовые упражнения с веслом 40-60%;
2. равномерный бег в I-III зоне интенсивности.

Суббота - развитие СпВ и ОВ (80%)

1. интервальный бег сериями общей продолжительностью до 10 мин.,

включающий отрезки до 1 мин. в III-IV зоне интенсивности;

2. спортивные игры.

Воскресенье - развитие ОВ (80%)

Поход на лыжах или кроссовый бег свыше 90 мин. в сочетании со спортивными играми или плаванием.

**Ориентировочное содержание тренировок в специально-подготовительном периоде при шестиразовых тренировках в неделю:**

Вторник - развитие МС+ССК (60%)

1. силовые упражнения с весом 70-100%;
2. повторная гребля на отрезках до 100м в V зоне интенсивности и на учебном плату с контролем техники по 20 с в IV-V зоне.

Среда — развитие СпВ и ОВ (80%)

1. переменная гребля на отрезках 6-10 мин во II-III зоне;

2. спортивные игры.

Четверг - ОФП (60%)

1. общеразвивающие упражнения на гибкость, ловкость, координацию движений;

2. спортивные игры.

Пятница - развитие СкВ и ОВ (60%)

1. переменная гребля на учебном плату с увеличением интенсивности до IV зоны, длительностью до 1 мин;
2. переменная гребля на отрезках до 1 мин. в IV зоне, чередуя с работой в I зоне интенсивности.

Суббота - развитие СилВ и СпВ (80%)

1. силовые упражнения с весом 40-60% в режиме круговой тренировки;
2. интервальная гребля сериями до 5-7 мин. на отрезках длительностью до 1 мин. в III- IV зоне.

Воскресенье - развитие ОВ (80%)

1. равномерная гребля свыше 90 мин. в I-II зоне интенсивности;

2. спортивные игры.

**Ориентировочное содержание тренировок в соревновательном периоде при шестиразовых тренировках в неделю:**

Вторник - развитие МС+ССК (60%)

1. повторная гребля на отрезках до 100м с гидротормозом или грузом в V зоне интенсивности;

2. переменная гребля на отрезках до 100 м. постепенно повышая темп до максимального, сохраняя амплитуду.

Среда - развитие СилВ (80%)

1. силовые упражнения с весом 40-60% в режиме круговой тренировки;
2. интервальная гребля с гидротормозом или грузом сериями длительностью до 5 мин. на отрезках до 30 с в III-IV зоне интенсивности.

Четверг — ОФП (60%)

1. разучивание новых технических элементов;
  2. спортивные и подвижные игры на суше и на воде, обучение другим видам гребли.
- Пятница - развитие СкВ (60%)

1. переменная гребля на учебном плоту отрезками до 1 мин. в III- IV зоне интенсивности, изменяя темп и амплитуду;
2. повторная гребля на отрезке 250 м. в соревновательных режимах.

Суббота - развитие СпВ (80%)

1. интервальное прохождение дистанции 3 км. отрезками 500-1000м. в III зоне интенсивности;
2. повторное прохождение дистанции 3000 м. в соревновательном режиме.

Воскресенье - развитие ОВ (80%)

1. равномерная гребля свыше 90 мин. в I-II зоне интенсивности;
- В основу планирования тренировочного цикла на тренировочных этапах применяется одно цикловое планирование.

*Переходный период:*

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

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

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

*Подготовительный период:*

Включает в себя два относительно самостоятельных этапа подготовки: *обще подготовительный* и *специально-подготовительный*.

***Обще подготовительный этап:***

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



Основные задачи: повышения уровня общефизической и специальной

подготовленности, развитие специализированных двигательных качеств при помощи средств общей и вспомогательной подготовки, расширение диапазона двигательных навыков, повышения уровня функциональной подготовленности, формирование устойчивого интереса к целенаправленной спортивной подготовке.

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

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

***Специально-подготовительный этап:***

Основные цели подготовки: создание предпосылок для роста специальных двигательных качеств гребца на основе приобретенной в обще подготовительном периоде ОФП.

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

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

***Соревновательный период:***

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

спортивного мастерства.

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

Содержание работы: изучение элементов техники гребли в обычных и экстремальных ^

условиях, развитие специальной, скоростной и силовой выносливости, повышения уровня скоростных возможностей, гребля в лодке с использованием различных методов тренировки,

специальные упражнения в лодке для развития силы (гребля с гидротормозом, отягощением, на мели), быстроты, скоростной выносливости. Участие в соревнованиях по СФП, сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

**Примерная схема распределения направленности тренировок в микроциклах**

Дни недели	Общеподготовительный период	Специально-подготовительный период	Соревновательный период
<b>При одноразовых занятиях в день</b>			
Вторник	МС-60%	МБ+ССК-60%	ССК-60%
Среда	СилВ+СкВ-80%	СкВ+ДВ-80%	ДВ-80%
Четверг	СпВ-100%	СпВ-100%	СпВ-100%
Пятница	СкВ-80%	СкВ-80%	СкВ-80%
Суббота	ДВ+СпВ-80%	ДВ+СпВ-80%	ДВ-80%
Воскресенье	ОВ-100%	ОВ-100%	ОВ-100%
Понедельник	Выходной	Выходной	Выходной
<b>В условиях учебно-тренировочного сбора</b>			
Вторник	У. Игры-40 % Д. ОВ-60% В. Игры-80%	У. Игры-40% Д. ОВ-80% В. Игры-60%	У. ОРУ, ОВ - 40% Д. МБ-60% В. СкВ-80%
Среда	У. ОВ-40% Д. СпВ-80% В. МС-60%	У. ОВ-40% Д. СилВ-100% В. СпВ-80%	У. СпВ -40% Д. ДВ-100% В. СилВ -60%
Четверг	У.- Д. ОВ-80% В. -	У.- Д. ОВ-80% В. -	У,- Д. ОВ-80% В. -
Пятница	У. Игры-40% Д. ОВ-60% В. Игры-80% <sup>1</sup>	У. Игры-40% Д. ОВ-80% В. Игры-60%-	У. ОРУ, ОВ - 40% Д. ССК-80% В. СкВ-80%
Суббота	У,- Д. ОВ-100% В. -	У,- Д. ОВ-100% В. -	У,- Д. ОВ-100% В.-
Воскресенье	У,- Д. ОВ-100% В.-	У.- Д. ОВ-100% В.-	У,- Д. ОВ-100% В.-
Понедельник	Выходной	Выходной	Выходной

### **Обще подготовительный период подготовки:**

#### **Вторник - развитие МС (60%)**

АП, круговая тренировка с весами 60-80%;

АП с весом 20-40% в максимальном темпе, спортивные игры.

#### **Среда - развитие СилВ + СкВ (80%)**

1 .АП, круговая тренировка с весами 40-60%;

2.переменный бег на отрезках до 90с., спортивные игры.

#### **Четверг - развитие СпВ (100%)**

кроссовый или переменный бег, лыжи, плавание на отрезках 6-10 мин. III з.;  
спортивные игры.

#### **Пятница - развитие СкВ (80%)**

ПАП, круговая тренировка с весами 20-40% в упражнениях до 1 мин.;  
повторный бег на отрезках до 90 мин., спортивные игры.

#### **Суббота - развитие СпВ и ДВ (80%)**

1 .переменный бег, лыжи, плавание на отрезках 4-5 мин. III з.;  
повторный бег на отрезках 6-8 мин. III з.

#### **Воскресенье - развитие ОВ (100%)**

1 .кроссовый бег, лыжи до 2 ч.;  
спортивные игры (баскетбол, регби).

#### **Понедельник - выходной.**

### **Специально-подготовительный период подготовки:**

#### **Вторник - развитие МБ + ССК (60%)**

повторная гребля на учебном плоту с палкой или узким веслом;  
повторная гребля на отрезках до 150 м. (с раската, с переходом на  
дистанционный ход).

#### **Среда - развитие СилВ и ДВ (80%)**

1 .АП, круговая тренировка с весом 40-60%;  
переменный гребля на отрезках 3 мин., IV з.

#### **Четверг - развитие СпВ (100%)**

повторная гребля 1,5-2 км. III з.;  
переменная гребля в группах 3-4 человека, лидируя 5-8 мин. III з.

#### **Пятница — развитие СкВ (80%)**

1 .переменная или повторная гребля на отрезках до 250м.

#### **Суббота - развитие СпВ и ДВ (80%)**

повторная гребля на отрезке 1000м. III-IV з.;  
переменный бег на отрезках 5-8 мин. III з.

#### **Воскресенье - развитие ОВ (100%) 1равномерная гребля до 2 ч. I-III.**

#### **Понедельник - выходной.**

### **Соревновательный период подготовки:**

Вторник - развитие ССК (60%) повторная гребля на отрезках до 150 м. со старта и с раската, с переходом на дистанционный ход;

прохождение дистанции 1000м.

Среда - развитие ДВ (80%)

повторная гребля на отрезках 750-1200м.;

прохождение дистанции 1000м.

Четверг - развитие СпВ (100%)

интервальная гребля сериями Г IV з.х 8 через Г;

повторная гребля на отрезке 1,5-2км.

Пятница - развитие СкВ (80%)

повторная гребля на отрезках 200-400м.;

прохождение дистанции 1000м.

Суббота - развитие ДВ (80%)

повторная гребля на дистанции 1000м.

Воскресенье - развитие ОВ (100%)

переменная гребля до 2 ч. I-III.

Годичный цикл на этапе совершенствования спортивного мастерства может состоять из 1-2 макроциклов, в зависимости от сроков главных соревнований. Если промежуток времени между ними более двух месяцев, то можно планировать в годовом цикле двух цикловую подготовку. *Переходный период:*

При двух цикловом планировании сроки периода между макроциклами 2-3 недели. Цель и задачи периода такие же, как на тренировочном этапе.

*Обще подготовительный период:*

Выполнение объемных нагрузок по ОФП. Использование тренажерной подготовки и равномерной продолжительной гребли в гребном бассейне, направленной на развитие аэробных возможностей. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

*Специально-подготовительный период:*

Реализация двигательных качеств в специальном двигательном навыке. Совершенствование техники на соревновательных скоростях, повышение темпа гребли с сохранением оптимальной техники, подготовка спортсмена в скоростной работе и повышение объемов этой работы в переменном и интервальном методе построения тренировочного процесса. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

*Соревновательный период:*

Подготовка и участие в основных и главных соревнованиях;

достижение

запланированных спортивных результатов. Совершенствование техники гребли на различных скоростях с использованием всех методов, старта, финиша, поворотов; повышение уровня

специальной выносливости, скоростных и силовых возможностей; тактическая, психологическая подготовка; подготовка к участию в основных и главных соревнованиях.

### **Содержание работы на этапах совершенствования спортивного мастерства.**

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

СФП - гребля в бассейне со сменой темпа, ритма и усилий; работа на тренажерах сериями со сменой темпа, ритма и усилий; работа в лодке с гидромотором на максимальных усилиях; гребля в

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

### **Примерная схема распределения направленности тренировок**

Дни недели	Общеподготовительный период	Специально-подготовительный период	Соревновательный период
<b>В условиях УТЭ</b>			
Вторник	У. ОРУ, бег-40% Д. ОВ-60% В. МС+СилВ-80%	У. ОРУ, бег-40% Д. ОВ-60% В. СилВ-80%	У. ОРУ, бег-40% Д. МБ-60% В. СилВ-80%
Среда	У. СпВ-40% Д. ОВ-ЮО% В. СкВ-80-60%	У. МС+СилВ -40% Д. СкВ -100% В. ДВ-80%	У. МС-40% Д. ДВ-80% В. СпВ-60%
Четверг	У. МС-40% Д. СилВ-100% В. выходной	У. МС+СилВ-40% Д. СпВ-100% В. выходной	У. ОВ-40% Д. ДВ-100% В. выходной
Пятница	У. ОРУ, бег-40% Д. СпВ-80% В. ССК-80-60%	У. бег-40% Д. СпВ-80% В. ССК-60%	У. ОРУ, бег-40% Д. ССК-100% В. СпВ+ОВ-80%
Суббота	У. МС-40% Д. ДВ-80% В. СилВ-100%	У. МС+СилВ-40% Д. СпВ-100% В. ДВ -60-80%	У. ССК-40% Д. ДВ-100% В. СилВ-60%
Воскресенье	У. СпВ-40% Д. ОВ-ЮО%	У. ОВ-40% Д. ОВ-80%	У. СпВ-40% Д. ДВ-100%

	В. Выходной	В. Выходной	В. Выходной
Понедельник	Выходной	Выходной	Выходной по инд.плану
<b>В обычных условиях</b>			
Вторник	СпВ+ОВ-60%	ОВ+СилВ-60%	ССК-100%
Среда	СкВ+МС-80%	СпВ+ССК-80%	СилВ-80%
Четверг	СилВ-100%	СкВ -100%	ДВ-100%
Пятница	СпВ+ДВ-80%	СилВ+СпВ	СкВ-80%
Суббота	СкВ+СилВ-80%	ДВ+СкВ	ДВ-100%
Воскресенье	ОВ-100%	СпВ-100%	СпВ-80%
Понедельник	Выходной	Выходной	Выходной

На этапах совершенствования спортивного мастерства используется весь арсенал средств тренировки и программ тренировочных занятий. Распределение программ осуществляется в зависимости от количества макроциклов, организационного обеспечения подготовки, сроков соревнований, типа макроцикла.

**Ориентировочное содержание ударных микроциклов при одноцикловой подготовке в условиях учебно-тренировочного сбора с использованием средств СФП**

*Обще подготовительный период:*

Вторник

Д.-переменная гребля в I-II з.-до 15 км.

В.-атлетическая и тренажерная подготовка с весами 80-90%-2 часа.

Среда

Д. (ударная нагрузка)-переменная гребля во II-III з. и 25 км. равномерный бег в I-II з.-до 30 мин.

В.-интервальное прохождение серий длительностью до 90 с. III з.-до 1 час. 30 мин.

Четверг

Д. (ударная нагрузка)-атлетическая и тренажерная подготовка с весом 40-60%-2 часа, повторная гребля на отрезках до 90 с. III-IV з.-до 1 часа.

В. отдых

Пятница	<p>Д.-повторное прохождение отрезков 1,5-2 км.-2 часа.</p> <p>В.-интервальное или повторное прохождение отрезков 3-5 мин.-2 часа.</p>
Суббота	<p>Д.-повторное прохождение отрезков до 150 м.-1 час. 30 мин.</p> <p>В.-(ударная нагрузка)-атлетическая и тренажерная подготовка с весами 40-60%-2 часа; повторная гребля на отрезках 20-40 с.-30 мин.</p>
Воскресенье	<p>Д.(ударная нагрузка)-переменная гребля во II-III з.-до 3 часов. В.-отдых.</p>
Понедельник	Отдых.
<i>Специально-подготовительный период:</i>	
Вторник	<p>Д.-переменная гребля в I-II з.-до 18 км.</p> <p>В.-атлетическая и тренажерная подготовка с весами 40-60%-2 часа.</p>
Среда	<p>Д. повторная и интервальная гребля на отрезках и сериях 1,5-2 км.-2,5 часа.</p> <p>В.-повторная гребля на соревновательных дистанциях с грузом и без груза в лодке с раскладками во II-IV зонах-1,5 часа.</p>
Четверг	<p>Д. -повторная гребля на отрезках 200-300м.-2 часа.</p> <p>В. отдых</p>

Пятница	Д.-интервальная и повторная гребля на отрезках и сериях 1,5-2 км.-2,5 часа. В.-интервальная гребля сериями длительностью 2-4 мин.-1,5 часа. Суббота
Суббота	Д.-повторная гребля на отрезках 150-250 м.-2,5 часа. В.-повторная гребля на отрезках до 1500 м. с грузом и без груза в лодке- 1,5 часа.
Воскресенье	Д.-переменная гребля во II-III з.-20км. В.-отдых.
Понедельник	Отдых.

*Примечание:*

1. Перед развитием дистанционной выносливости делается стандартная соревновательная разминка.
2. В конце тренировок по развитию ССК и СкВ желательно прохождение соревновательной дистанции 1 -2 раза.

Соревновательный период:

Вторник	Д.- переменная гребля в I-II з. с ускорениями по ходу до 10 с. с макс. скоростью или повторная гребля на отрезках 50-75 м. В,- повторная гребля с грузом в лодке или гидротормозом на отрезках 200-300 м. в IV з.-1,5 часа.
Среда	Д. - повторная с мод.сор. скоростью на отрезках 400-200 м. и соревн. дистанции 500м. В.- интервальная гребля в IV з. сериями 6-10 мин.-1 час.
Четверг	Д.- повторная гребля с



мод.сор. скоростью на отрезках 800-400 м. и соревновательной дистанции 1000м.-2,5 часа.

В. отдых

Пятница

Д.- повторная гребля на отрезках до 150 м. в V з. — 2 часа. Переменная гребля во II з. с ускорениями 5-6 мин. III з. -12 км.

Суббота

Д.- интервальная гребля сериями 2 мин. и моделирование соревновательной дистанции 500м.- 2 часа.

В,- повторная гребля комб. сериями на отрезках I-III-IVз. — 1 час. Воскресенье

Воскресенье

Д.- интервальная гребля сериями 4 мин. и моделирование соревновательных дистанций 1000м. -2,5 часа.

В.- отдых.

Понедельник

Отдых.

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

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

*Общеподготовительный период* - создание функциональной базы для

обеспечения успешной работы в последующих этапах и циклах. Развитие специальной, общей выносливости, общей и специальной силы при работе на тренажерах и в лодке с отягощением, повышение уровня психической устойчивости, совершенствование индивидуального стиля гребли.

*Специально-подготовительный период* - повышения уровня соревновательной готовности. Развитие скоростной, силовой и дистанционной выносливости, скоростных возможностей, стартовой мощности, тактическая подготовка, повышение уровня психической устойчивости к скоростной работе, гребля на различных, в том числе соревновательных и максимальных скоростях с применением интервального, переменного и повторного методов тренировки.

*Соревновательный период* - реализация на главных соревнованиях достигнутого уровня спортивной подготовки. Завершение физической, тактической, психологической, соревновательной подготовленности с использованием всего арсенала специальных средств, отработка технико-тактической модели прохождения дистанции, выработка соревновательного поведения.

#### **Содержание работы на этапах высшего спортивного мастерства:**

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

#### **Примерный блок тренировок различной преимущественной направленности**

##### **(ССМ, ВСМ)**

Программный материал по физической подготовке представляется в виде упрощенных моделей тренировок, сгруппированных по принципу их преимущественной направленности.

Некоторые программы имеют также выраженную дополнительную направленность. Объемом нагрузок в проводимых моделях максимальный для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Дозировка изменяется в зависимости от квалификации спортсменов и типа тренировки.

#### **Примерный блок тренировок для развития общей выносливости (ОВ)**

Направленность	Формулы нагрузки
ОВ	Равномерная гребля свыше 205 ч I- II з.
ОВ	Переменная гребля (10' II з. +10' I з.) x 5-6 раз Равномерная гребля 20'
ОВ	II з. x 4 через 10-15' I з. или ОРУ Равномерная гребля 20-25' II з. x 3
ОВ	через 10-15' I з. или ОРУ Равномерная гребля 45' II з. x 2
ОВ	через 15-20 ОРУ Переменная гребля 2,5 ч., по ходу 5-7' III з. x 5-7 раз через 15-20'
ОВ+СПВ	I з. (лидируя в группах по 4 человека) ОВ+ССК Переменная гребля 2,5 ч., по ходу 30" V з. x 10-15 раз через 10-15' II з. ОВ+ДВ Переменная гребля 2,5 ч., по ходу 1-5' III-IV з. x 5-8 раз через 15-20' I з.

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

**Примерный блок тренировок для развития специальной выносливости (СПВ)**

Направленность	Формулы нагрузки
СПВ	Переменная гребля 5-10' Шз., +10' I з./x 6-8 раз
СПВ	Переменная гребля (4-6' III з., + I'IV з.)x 6-8 раз. Через 10-15' I з., или ОРУ
СПВ	

СпВ	Повторная гребля 1,5-2 км. III з.хб Интервальная (экст) гребля 8-9' Шз.=(40-90" III-IVз. х 6-8 раз через 60-40" 1з.)х 4
СпВ	через 10-15' 1з. или ОРУ Интервальная (инт.) гребля 4-6' Шз.=(20-30"ГУз.х 10 раз через 30- 40") х 4 раз
СпВ+СилВ	через 10-15' 1 з. или ОРУ То же с грузом в лодке Интервальная (комб.) гребля 10' III з.=(4'+3'+2'+1 III-IVз., через 2- 3'1з.)х 4
СпВ	То же с грузом в лодке Интервальная (комб.) гребля 18'Шз. = (30'+1'+1,5'+2'+2,5'+3'+2,5'+2'+1,5'+1'+30" 1У-III-1Уз., через 2-3- 1') х 3
СпВ	через 15-20' 1з. или ОРУ То же с грузом в лодке Интервальная (комб.) гребля 26' III з. = (30"+1'+2'+3'+4'+5'+4'+3'+2'+1'+30" ГУ-III-Г/з., через 1-4-1') через 15-20' 1з. или ОРУ
СпВ	(уменьшать серию можно за счет выполнения ее второй половины или
СпВ	исключения части отрезков, увеличивая перепады между ними) Интервальная (комб.) гребля 32' III з. = (1'+2'+4'+6'+8'+4'+2 +1 IV- ИМУз., через 1-7-Г) х 2
	через 15-20'ОРУ (уменьшать серию можно за счет выполнения ее второй половины)

Примечание, а) при использовании вариантов проводимых моделей необходимо время работы менять таким образом, чтобы продолжительность суммы отрезков в серии была не менее 5 мин.; б) при использовании вспомогательных упражнений (бег, лыжи, плавание) используются такие же модели.

**Примерный блок тренировок для развития дистанционной выносливости (ДВ)**

Направленность

Формулы нагрузки

ДВ+СилВ	Тренажеры, вес 20-40% (Г х 6-8 раз через 0,5-1, чередуя руки или упражнения) х 8 через 7-10' ОРУ
ДВ+СилВ	Тренажеры, вес 20-40% (3-5'+3-5', чередуя руки или упражнения) х 8 раз через 7-10' ОРУ
ДВ	Переменная гребля 3' IV з.=(1' III з.+1'IV з. +1' макс.) х 8 раз через 10'1з. То же с грузом в лодке
ДВ+СилВ ДВ (для 500м.)	Повторно 400-450м. IV з. х 5-8 раз
ДВ (для 1000м.)	Повторно 900-8000м. IV з. х 4-6 раз
ДВ+СпВ (для 500 м)	Повторная гребля (750 м. III з., 500м. IV з., 250 м. макс. через 3-5') х 4 раза.
ДВ+СпВ (для 1000 м)	Варианты: то же в переменном режиме с греблей в интервальном режиме с отдыхом 1 -2'
	Повторная гребля (1250 м. III з., 1000м. III -IV з., + 750 м. IV з. через 3- 5') х 3-4 раза. Варианты: те же, что и в предыдущей модели
	Повторная гребля 1000м., 750м., 500м., 250м. IV з. через 15-7' х 2 раза
ДВ	Повторная гребля: а) 1000м. х 6 раз через 7-10'; б) 750м. х 8 раз через 7-10'; в) 500м. х 10 раз через 7-10'
ДВ	(чередуя III -IV з.) Варианты: те же отрезки, но в переменном режиме по времени Интервальная (экст.) гребля 4-6' IV з.= (1-1,5' IV з. х 4 раза через 1- 1,5') х 6 раз через 7-10'
	То же с грузом в лодке
	Интервальная (инт.) гребля 2,5' IV з.=(150м. IV з. х 5 раз через 300м. 1з.) х 5 раз
	Интервальная (инт.) гребля 2-4' IV з.=(20-40"V- IV з. х 5-6 раз через 60-30") х 6 раз через 7-10' (интервалы отдыха и количество отрезков

ДВ+СилВ

ДВ

меняются таким образом, чтобы приблизить характер работы к соревновательному)

То же с грузом в лодке

Интервальная (комб.) гребля 3' IV  
з.=(20"+40"+60"+40"+20" через 20-60-20" Гз.) x 5 раз

Интервальная (комб.) гребля 3' IV  
з.=(30" + Г+45"+30" + 15" IV-VЗ.

через 60-30") x 5 раз через 7-10' 1з.

То же с грузом в лодке

Примечание, а) если упражнение выполняется с грузом, то последняя серия

выполняется без груза; б) при использовании груза можно уменьшать его величину в процессе тренировки.

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

В процессе подготовки от этапа к этапу происходит также качественное изменение целей и задач подготовки, что должно также учитываться.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные теоретические занятия,
- работа по индивидуальным планам,
- методико-восстановительные мероприятия,
- тестирование и медицинский контроль,
- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах,
- инструкторская и судейская практика спортсменов.

По направленности выделяются следующие занятия:

- обучение технике гребли, координации движения, теория;
- тренировочные занятия: наряду с обучением развития физических двигательных качеств, тактическая и другие виды подготовки;
- совершенствование техники, развитие двигательных физических качеств, тактическая подготовка, отработка модельных скоростей;

- контрольные занятия: контроль эффективности процесса подготовки гребцов, решения поставленных задач и степени достижения целей. Приём контрольных (переводных нормативов), определение уровня подготовленности.

Этапы комплектуются с учётом возраста и степени требований по спортивной подготовке и умению плавать. Тренировки на этапах проводятся групповым методом, что не исключает проведения индивидуальных занятий. Кроме тренировочных занятий по расписанию спортсмены должны ежедневно заниматься утренней зарядкой, а так же выполнять индивидуальные задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых двигательных физических качеств. Увеличение тренировочных нагрузок и перевод в последующую группу обуславливается выполнением спортивной программы, контрольных переводных нормативов по общей и специальной подготовке с учётом физического развития, состояния здоровья и функциональной подготовленности.

**Тренировки по специальной физической подготовке строятся по единой схеме:**

1. Построение и взаимное приветствие тренера и спортсмена. Объявление темы занятия
2. Разминка
3. Выполнение специального комплекса упражнений на точность, ловкость, координацию и развитие вестибулярного аппарата;
4. Выполнение специального комплекса упражнений на выносливость.
5. Построение, краткое подведение итогов тренировки. Взаимное приветствие тренера и спортсмена

Для лучшего усвоения изучаемого материала тренировки по форме проведения, типу и характеру нагрузок разделены на четыре вида:

1. Силовое;
2. Техническое;
3. Ситуативное (игровое);
4. Разминочное.

Не ломая общей схемы тренировки и общего плана тренировки, они проводятся циклично с упором на ту или иную стороны специальной физической подготовки:

\*силовое - с выбором упражнений, интенсивности тренировки, направленных на развитие силы и выносливости;

\*техническое - развитие техники проведения тех, или иных действий и приемов;

\*ситуативное - игровое по форме тренировки, направленное на развитие способностей объемной (пространственной) оценки ситуации и принятия решения в режиме лимита времени;

\*разминочное - развитие общей гибкости и подвижности в суставах.

Ознакомление с отдельными элементами техники гребли проводится в следующем

порядке:

\* назвать элемент и образцово показать:

кратко пояснить, для чего и в каких случаях этот элемент применяется:

\* снова показать прием в медленном темпе или по частям с кратким объяснением техники его выполнения;

\* тренировка проводится путем многократного повторения элемента в следующей последовательности:

- освоение траектории движения при проведении элемента;

- комплексная тренировка в самостоятельном выполнении приема (проводится в конце основной части занятия).

*Примерная схема тренировочного процесса.*

1. Направленность занятия (техническая подготовка, обучение, развитие физических качеств и т.д.).

2. Характер упражнения (гребля в одиночке, двойке, на отрезках, с гидротормозителем, с отягощением и т.д.), метод тренировки.

3. Продолжительность занятия (час, общий километраж). Длина тренировочного отрезка, дистанции.

4. Диапазон скорости, темп, интенсивность (на отрезках).

5. Интервал отдыха между отрезками, сериями.

6. Порядок прохождения отрезков или выполнения упражнений (сериями, непрерывно, с уменьшением интервала и т.д.).

7. Характер отдыха в интервале (активный, пассивный, продолжительность, при активном отдыхе - интенсивность гребли, скорость хода лодки и т.д.).

8. Количество повторений (отрезков, серий).

9. Критерий для оценки эффективности применяемой системы нагрузки и упражнений (характер движений гребца, устойчивость двигательного навыка, темп и ритм гребли, скорость лодки, самочувствие, ЧСС и т.д.).

10. Информация о нагрузке (срочная, отставленная).



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

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

В тренировочном процессе в силу многочисленных факторов неизбежны различные отклонения. Суть управления заключается в постоянном анализе всего процесса спортивной подготовки гребцов в целом, и внесении необходимых изменений на основании поступающей информации о состоянии спортсменов. Тренерский контроль включает в себя: учёт тренировочных нагрузок и их анализ; оценку технической, физической подготовленности спортсменов в процессе тренировок; внесение необходимых коррективов в тренировочный процесс.

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

## **ТЕХНИКА ГРЕБЛИ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ.**

Техника гребли на байдарке отличается тем, что в байдарке гребец сидит в лодке и передаёт усилия о воду через двухлопастное весло, а в каноэ гребец стоит и у него весло с одной лопастью. Отличается также и способ руления, на байдарках есть «Перо» и через систему тросов он подруливает стопами, в каноэ, гребец подруливает веслом и кренами лодки.

*Техника гребли на каноэ.*

*Определение стороны, с которой будет грести спортсмен на каноэ.*

Строну, с которой будет удобно грести, каждый спортсмен выбирает таким образом, чтобы ему было удобно стоять в лодке и удобно грести.

Каждый человек по своей природе склонен быть правой или левой. Очень редко попадаются люди с абсолютной симметрией. На практике очень

редко каноисту удастся грести одинаково эффективно и справа и с лева. Поэтому, перед тем как вставить в каноэ, нужно определить на каком колене будет стоять нога на подушке. Обычно на подушку большинство ставит толчковую ногу, а маховую ногу ставят впереди. Это связано с тем, что маховая нога лучше растянута.

Тестов для определения толчковой ноги несколько:

1. Разбежаться по прямой оттолкнуться, перепрыгивая препятствие в длину.

2. Стоя на двух ногах, падать вперед, пока не придется выставить одну ногу, чтобы не упасть. Обычно вперед выставляется маховая нога.

3. Разбежаться по дуге, оттолкнуться, перепрыгивая способом "перешагивание" через планку. Определив толчковую ногу, спортсмен становится ею на подушку.

*Стойка в каноэ.*

В каноэ впереди, по центру, стоит маховая нога, вдоль продольной оси лодки. Угол между голенью и пола каноэ должен составлять 120 градусов. Толчковая нога стоит на подушке и опирается стопой в упор сзади.

Упор выставляется таким образом, что бы стопа имела угол такой же как, когда человек обычно стоит на месте. Угол между голенью и стопой 90 градусов. Сам упор выставляется либо с противоположной стороны от весла либо по центру пола каноэ. Туловище слегка развернуто в сторону весла. Между голенью и бедром угол так же должен быть 120 градусов.

*Как правильно держать весло.*

Весло для руки, которая будет держать рукоятку, берется по центру, таким образом, чтобы вся рукоятка была обхвачена пальцами, и кисть не прижималась к цевью. После чего весло можно положить на голову, и взяться другой рукой таким образом, что бы в локтевых суставах, образовался угол в 90 градусов. Хват весла, может изменяться. Так, например, на старте многие спортсмены для увеличения мощности проводки берутся шире обычного хвата, а для более быстрого поворота каноэ, хват весла нужен уже обычного.

Обычно весла имеют небольшой изгиб лопасти для лучшего накрытия, поэтому, беря весло в руки, нужно обратить внимание, что бы изгиб был направлен в сторону от спортсмена.

*Как правильно отрегулировать упоры под подушку и стопу.*

Прежде чем вставить в каноэ, необходимо выставить упоры под подушку и под стопу. Правильно поставленные упоры позволяют сбалансировать каноэ так, чтобы у лодки не тонули нос или корма, и каноэ не

имела кренов на правый и левый борт. Во время движения креном лодки можно поворачивать. Обычно первым выставляется упор для подушки, Это два уголка из алюминия и за них крепится подушка винтами или шурупами. Лодка ставится на воду и опытным путем, сдвигая

вперед-назад, находится баланс и выставляются метки на полу каноэ, и прикручиваются уголки, после чего регулируется упор для стопы по длине голени.

В современных лодках упоры ставит завод изготовитель, регулировка в таких судах выполняется индивидуально, никаких дополнительных приспособлений не ставят.

*Посадка в лодку и выход из лодки.*

Есть несколько способов, как встать в лодку:

1. Если вы правша, ставите каноэ слева от себя. Лево́й ногой встать на середину пола каноэ, опираясь веслом о берег или плот и перенося центр тяжести на левую ногу, заносите правую ногу и ставите её на упор и подушку.

Левша делает всё тоже самое, только с другой стороны.

2. Бывает так, что вода спущена, а берег или плот остались высоко, или вы вытащили вывернувшегося из лодки спортсмена на катер, тогда лучшим способом будет вставать в каноэ так:

- если вы правша, ставите каноэ левым бортом справа от себя, носом лодки по ходу движений. Садитесь на плот и опускаете сразу обе ноги в каноэ, правым коленом, вставая сразу на «подушку», весло нужно взять за цевьё в правую руку и, удерживая себя левой рукой, опираясь о плот, разворачиваясь против часовой стрелки, встать в каноэ.

- левша делает всё тоже самое, только с другой стороны.

Выходить из каноэ достаточно просто, подъезжая к плоту или берегу, правше нужно подъезжать так, чтобы плот от спортсмена был с лева. Левая нога ставится на плот и, придерживая лодку правой ногой, выйти из лодки.

Если оказалось так, что плот с права, можно после остановки лодки просто сесть на плот, или до остановки, приподнявшись на обе ноги, встать в каноэ и, перенеся центр тяжести на левую ногу, правой ногой, на ходу шагнуть на плот. Левша делает всё тоже самое, только с другой стороны. Обычно спортсмены высокого класса пользуются именно этим способом.

*Как правильно переворачиваться из лодки и правила возвращения с лодкой обратно*

*к плоту или берегу.*

Перевернуться из каноэ может даже мастер спорта. Ситуаций, в

которых можно перевернуться, много - от поломки инвентаря, большой волны, столкновением весла о дно или подводного препятствия до простого баловства.

Правила очень простые:

1. Не падать в саму лодку.
2. Не удариться об лодку.
3. Не удариться о плот или берег.
4. Не набрать воды в лодку.

5. Часто новички отпускают весло и хватают лодку за борт, чем помогают себе быстрее вывернуться.

6. Если при перевороте, все таки каноэ набрала воду, и остается на плаву, нужно перевернуть лодку, взяться за её нос и, держась за лодку, плыть с ней к ближайшему берегу или к плоту.

*Как забраться в лодку из воды.*

Часто бывает так, что спортсмены-новички начинают осваивать каноэ весной, когда вода еще холодная, и сразу задают вопрос: Можно ли из воды забраться в лодку? Если у спортсмена достаточно опыта, и он освоил равновесие в каноэ, то можно начинать тренироваться забираться в лодку из воды.

Делается это так: Спортсмен (правша) подплывает к лодке к левому борту, ставит руки на пол каноэ ближе к носу лодки, на ширине плеч и на растопыренные пальцы. Подтягивает к себе под водой колени, отработывая ногами как в брассе, а руками выход силой как на перекладине. . выходит в упор на руки по центру пола каноэ. Находясь в упоре на руках, перенести центр тяжести в сторону противоположного борта, и поворачиваясь против часовой стрелки, занести

правую ногу в лодку и поставить её на подушку. Балансируя на правом колене, выпрямиться и занести левую ногу.

Все, что обычно выпадает из лодки во время переворота, лучше всего собрать до того момента когда нужно забраться в лодку. Особенно весло. Его надо положить в лодку так, чтобы оно не мешало забираться в лодку.

*Как забраться в лодку из воды при помощи партнера.*

Когда спортсмен, оказавшись в воде, не может сам забраться в лодку, ему на помощь подходит другой спортсмен.

Поставив лодки параллельным курсом, подошедший спортсмен, если он правша, ставит свою левую ногу в лодку упавшего со стороны своего левого борта, и может, для большей устойчивости, положить весло поперек лодок.

Прижимая веслом две лодки, он создает хорошую устойчивость, катамаран.

Спортсмен, находящийся в воде, подплывая между лодками, поворачивается к носу своей лодки, ставит руки в обе лодки на центры полов каноэ.

Делая выход силой, как на перекладине, выходит в положение упора на двух руках. После чего можно забираться ногами и вставать в обычную стойку.

Как правильно выливать воду из каноэ.

Так как каноэ открытая лодка, то в неё набирается много воды и её вес доходит до 500кг. Естественно поднимать лодку с водой не стоит, её можно сломать или можно надорваться. Обычно, новичкам нужно давать одну лодку на двоих. Первое, что нужно сделать, перевернуть лодку вверх днищем, а затем подойти к носу лодки, и слегка повернув её на бок, (вода без поступления воздуха выливаться не будет) медленно приподнимать и, подняв нос лодки, аккуратно перевернуть уже без воды в естественное положение.

Если спортсмену некому помочь, то он должен положить лодку кормой на берег, и все описанное выше проделать сам. А если рядом плот, то спортсмен сначала, вылезает на плот, подводя лодку вверх днищем вдоль плота, а затем, медленно поднимая нос лодки, заносит его на плот. Опустив лодку на плот, вода вся вытекает, через корму.

*Способы удержания равновесия, телом и веслом.*

Для выработки устойчивых навыков равновесия, на суше встать на подушку, проверить правильность стойки. Сзади партнер подталкивает спортсмена за правое и левое плечо в стороны. Спортсмен, получив «толчок», должен быстро вернуться в исходное положение.

Сзади партнер подталкивает спортсмена за правую и левую часть поясницы в стороны. Спортсмен, получив толчок, должен быстро вернуться в исходное положение.

Чередование толчков должно проходить хаотично.

Чтобы обострить ощущения, проделать упражнения на возвышении, (гимнастическая скамья), с закрытыми глазами.

Для еще более острых ощущений можно поставить на маленький мяч небольшую доску и балансировать на ней в стойке каноиста.

Перед тем, как встать в лодку, спортсмен на берегу, находясь в стойке, должен имитировать "поглаживания" воды.

1. Глядя на лопасть, лежащую спереди на земле, приподнять поворотом рукоятки заднюю кромку. Создавая небольшой угол атаки, и слегка

приподняв лопасть от земли, перенести лопасть назад. В крайней точке, изменяя угол атаки весла на противоположный, перенести лопасть обратно. Выполнять до полного закрепления навыка.

Объяснить спортсмену, что неправильное выполнение этого упражнения, приводит к утоплению весла и перевороту.

Правильное выполнение создает прочную опору о воду и позволяет в случае падения в сторону, сохранить равновесие и остаться в лодке.

Глядя на лопасть, лежащую с боку на земле, приподнять, поворачивая рукояткой, нижнюю кромку на 90 градусов. Приподняв весло, резко его опустить, и повернув нижнюю кромку весла в обратную сторону, поднимать лопасть.

Данный прием используется в том случае, когда спортсмен чувствует, что падает в ту сторону, где нет весла.

Правильно выполненный зацеп возвращает равновесие и позволяет остаться в лодке

После освоения этих упражнений на берегу, нужно встать на край плота или войдя по колени в

воду, проделать эти упражнения на воде.

*Техника гребли на каноэ.*

Существует много разновидностей техники гребли на каноэ. В силу того, что каждый человек имеет разные антропометрические данные, каждый тренер видит её по своему, и каждый спортсмен её тоже воспринимает по своему. Поэтому, описанный вариант техники, может видаться так:

*Стойка:*

В каноэ впереди, по центру, стоит маховая нога, вдоль продольной оси лодки, угол между голенью и полом каноэ должен составлять 120 градусов. Между голенью и бедром угол так же должен быть 120 градусов. Толчковая нога стоит на «подушке» и опирается стопой в упор сзади, смещенный в сторону противоположной веслу. Угол между голенью и стопой 90 градусов. Туловище спортсмена слегка развернуто в сторону весла, нормальная стойка позволяет стоять в каноэ без лишних напряжений.

*Пронос. Подготовка и вход весла в воду.*

После отталкивания и подруливания, спортсмен на каноэ выходит в положение стойки, с той разницей, что во время движения некоторые части тела и рук не находятся в тех пространственных положениях, как во время, когда спортсмен стоит.

Бедро, стоящее на подушке, наклоняется на угол, у некоторых спортсменов, больше чем 45 градусов, и скручивается внутрь. Туловище,

продолжая линию бедра, проводится вперед и разворачивается так, что плечи стремятся к углу 90 градусов. Маховая нога проходит за угол 90 градусов между голенью и бедром. При этом рука, держащая рукоятку весла, поднимается высоко вверх, сохраняя естественную выпрямленную в локтевом суставе линию, а рука, держащая цевье, выносится максимально выпрямленной вперед.

#### *Способы руления каноэ.*

##### *Прямо.*

В каноэ движение прямо обычно происходит на соревнованиях на коротких дистанциях 200, 500, 1000 метров. В правилах о соревнованиях указано, что спортсмен обязан идти по оси своей дорожки, и в случаях отклонения, спортсмена дисквалифицируют с данной дистанции. В связи с этим требованием спортсменов на каноэ необходимо научить ходить в лодке прямо. Учитывая то обстоятельство, что у каноэ нет подруливающих устройств, а спортсмен гребет, прикладывая усилия только с одной стороны, и на движение каноэ влияют такие факторы как ветер, течение, направление волн, скорость лодки, «чувство воды» спортсмена и т.д., поэтому одним из важных условий по овладению техники гребли на каноэ должно стать на этом этапе правильное удержание каноэ на прямом курсе.

Правша, доводя весло до колена, левой ноги, должен начинать кистью левой руки поворачивать от себя против часовой стрелки и опускать рукоятку в сторону от лопасти, правая кисть руки должна жестко удерживать цевье, а лопасть отдавливать воду в сторону от каноэ. Таким образом, корма лодки подводится к прямому курсу. Время и скорость совершения такого технического действия зависит от тех условий, которые были описаны выше.

##### *Поворот налево.*

В соревнованиях на длинные дистанции 2000, 3000, 5000, 10000 метров и полумарафонах и марафонах обычно ставят поворотные буйки и дистанцию ходят по кругу, все повороты проходят в направлении против часовой стрелки.

Спортсмены правши и левши проходят этот поворот несколько отлично друг от друга. Спортсмены правши почти не отжимают рукоятку весла, чтобы оттолкнуть корму, а наоборот, притягивая корму и накрывают каноэ Спортсмены левши так же накрывают каноэ, но при этом

дольше отжимают весло и считается, что левше сложнее проходить поворот в лево.

##### *Поворот направо.*

При движении направо применяется способ, когда лопасть описывает в

воде букву G английского алфавита. Если поворот длинный, то крен не применяется. Такого типа гребок применяют левши, когда идут поворот налево.

*Движение назад прямо.*

Двигаться назад прямо спортсмену' приходится выполнять, когда идет выравнивание лодок на старте, спортсмены стоят очень близко, и маневрировать негде. Так же, когда нужно подъехать к стартовой ловушке, которую во время сильного ветра можно проехать мимо. Техника гребка в этом случае выполняется так: спортсмен заносит весло назад, и обратной стороной лопасти, делает гребок.

*Техника гребли в гоночном каноэ.*

Каноист стоит в лодке на одном колене. Бедро и голень другой (опорной) ноги составляют при выпрямленном корпусе почти прямую линию, т.е. образуют по отношению друг к другу лишь небольшой угол.

С начальной фазой гребка опорная нога может быть согнута в колене максимально до образования прямого угла между бедром и голенью. Гребущий с правого борта стоит на правом колене. Опорой для корпуса служит не только колено, но и большая берцовая кость.

Путем перемещения подколенной подушки гребец может сбалансировать лодку и добиться ее максимальной устойчивости. Движениями ног и перемещением туловища гребец может добиться того, чтобы лодка получила благоприятную для управления осадку. Держа однолопастное весло в свободно вытянутых руках, гребец погружает его в воду.

При этом плечо, обращенное к «рабочему борту», выдвигается далеко вперед. Противоположная рабочему борту сторона корпуса также «вытягивается» вперед. В фазе проводки гребец энергично тянет весло на неизменном расстоянии от продольной оси лодки до тех пор, пока лопасть не окажется против бедра. Одновременно выпрямляется корпус. Плечи занимают после заноса исходное положение (т.е. разворачиваются под углом 90° по отношению к направлению движения). Затем снова начинается захват.

Для управления каноист-одиночник применяет «рулевой гребок». Он заключается в том, что перед заносом, т.е. в конце проводки, гребец отворачивает внутреннюю кромку весла от лодки. Этим более или менее энергичным движением можно рулить на каноэ-одиночке.

В каноэ-двойке упирающаяся коленом нога загребного находится примерно на уровне опорной ноги второго гребца. Действия гоночного экипажа должны быть настолько отлаженными, чтобы на прямой дистанции



им не приходилось рулить и использовать всю силу для продвижения лодки вперед.

Темп гребли составляет 50-80 гребков в минуту. Длина весла не ограничивается, но, как правило, она достигает уровня лба гребца.

*Основы Байдарочной гребли. Гребки.* Процесс гребли состоит из ритмично (20-40 раз в минуту) следующих друг за другом гребков, то есть движений лопасти весла в воде. Гребок имеет четыре фазы: захват лопастью весла воды (начало гребка), проводка (силовая часть гребка, когда судно получает ускорение за счет опоры весла о воду), выход лопасти из воды (конец гребка),

занос весла для следующего гребка. В байдарочной гребле первые три фазы гребка с одного борта выполняются во время заноса весла с другого борта. При выполнении гребка перемещения корпус гребца выпрямлен, максимально дальний захват воды осуществляется за счет разворота плеч. Во время гребка рука, расположенная ближе к воде, является тянущей, а рука, находящаяся выше от воды, является толкающей. При байдарочной гребле в каждом гребке происходит смена тянущей и толкающей рук. Весло давит на воду за счет сложения моментов сил от тянущей и толкающей рук. Усилие гребка наращивается постепенно, оно максимально, когда весло почти вертикально. Проводка заканчивается, когда лопасть пройдет туловище гребца, дальнейшее движение весла в воде малоэффективно. При выполнении обратных гребков весло не разворачивается, то есть они выполняются выпуклой стороной лопасти вперед. Выполнение обратных гребков перемещения аналогично выполнению прямых, только занос лопасти и захват воды производятся сзади. Для контроля перемещения судна гребцы поворачивают голову в одну сторону на все время обратной гребли. Для выполнения дугообразных гребков управления в наиболее эффективных зонах непосредственно у носа или у кормы и увеличения радиуса гребка туловище гребца может наклоняться вперед или назад, тянущая рука может смещаться ближе к толкающей.

### **3.7. Система психологического сопровождения тренировочного процесса.<sup>36</sup>**

#### **3.7.1.. Психорегуляция - регуляция<sup>37</sup> психических состояний**

<sup>36</sup> Система эмоционально-волевой подготовки спортсменов. //http://www.shooting-ua.com/books/book\_147.htm#15

<sup>37</sup> **Регуляция** [< лат.regulare приводить в порядок] – воздействие на функционирование организма спортсмена с целью коррекции протекания каких-либо психо-физиологических процессов.

Виды регуляции: гетеро регуляция<sup>38</sup> - вмешательство извне и само регуляция.

Основные причины использования Психорегуляция:

Коррекция динамики усталости

Основное назначение - щадящий режим нагрузок. Дополнительные рекомендации:

- смена деятельности;
- строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха;
- внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний;
- обучение спортсмена рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований;
- электроанальгезия<sup>39</sup>;
- специальные пленэрные<sup>40</sup> аудио- и видео сеансы.

Снятие избыточного психического напряжения.

Стратегия десенсибилизации<sup>41</sup> - снижение чувствительности к воздействиям, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, устранение объективных причин стрессового состояния.

Основные причины избыточного психического напряжения:

1) Предстартовая лихорадка, вызываемая: не посильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностей, заражением нервозностью окружения, обстановки, и т.п.

Наиболее эффективно сочетание гипносуггестивных<sup>42</sup> воздействий и электроанальгезии как отвлекающего фактора.

2) Избыточное волнение в ходе соревнования.

Основное средство – само регуляция - воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Эффективность зависит от владения арсеналом приемов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта.

Виды само регуляции:

- само убеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;

---

<sup>38</sup>Гетеро... [< гр.heteros другой] – первая часть сложных слов, вносящая значение: иной, разный.

<sup>39</sup>Электроанальгезия [электро + лат. analgesia без боли] - электронаркоз — вид наркоза, снижающий болевую чувствительность при воздействии электрического тока определенной силы на центральную нервную систему или непосредственно на область болевых ощущений.

<sup>40</sup>Пленэрная живопись [< фр.pleinair вольный воздух] – живопись, передающая естественное освещение и воздушную среду, воспроизводящая реальные оттенки цвета, непосредственно наблюдаемые в природе.

<sup>41</sup>Десенсибилизация [лат.de снижение + лат.sensibilisчувствительный] - уменьшение чувствительности организма к повторяющемуся воздействию.

<sup>42</sup>Гипносуггестивное воздействие [< гр.hypnos сон + лат.suggestio внушение] - достижение особого состояния спортсмена, в котором он наиболее успешно воспринимает поступающую извне информацию.

- самовнушение - воздействия, основанный на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

Виды само регуляционных тренировок:

1) Аутогенная<sup>43</sup> тренировка – воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние.

Метод, отличающийся простотой приёмов с общим седативным<sup>44</sup> эффектом, предложен немецким психиатром и психотерапевтом Иоганном Шульцем (1884-1970) в 1932 г. Достоинства метода:

- повышает скорость сенсомоторного регулирования, способствует концентрации внимания и повышению эмоциональной устойчивости, стабилизации настроения и поведенческих реакций, нормализации сна, снижению тревожности, внутренней напряженности, развитию уверенности в себе, улучшению социальной адаптации и общительности;
- увеличивает способности к психофизиологической мобилизации резервных возможностей личности и организма человека.
- краткосрочный отдых в аутогенном расслаблении ведет к быстрому восстановлению сил и снижает развитие утомления при значительных физических нагрузках.

Причины применения аутогенной тренировки спортсменами:

- устранение страха, эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время соревнований;
- регуляция сна;
- краткосрочный отдых;
- активизация сил организма;
- укрепление воли, коррекция поведения, мобилизация личностных ресурсов.

2) Психорегулирующая тренировка - вариант аутогенной тренировки (не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях), адаптированной к условиям занятий данным видом спорта. Ориентирована на управление уровнем психического напряжения.

3) Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него.

4) Идеомоторная тренировка - осознанный триумвират представлений:

- представление идеального движения (комплекса движений) –

<sup>43</sup> Аутогенный [< др.-гр. αὐτός сам + γένος происхождение] – возникающий в самом организме.

<sup>44</sup> Седативный [< лат. sedatio успокоение] – оказывающий успокаивающее действие на центральную нервную систему, не изменяя её нормальных функций.

программирование;

- представления, сопровождающие освоение навыка - тренировка;
- представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов - регуляция.

Механизм воздействия - за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

Действенное улучшение результативности спортивной подготовки может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки.

Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках и эффективен при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

Преодоление состояния фрустрации<sup>45</sup>.

Причина состояния фрустрации – непреодолимая разница между желаемым и реально достижимым. В сочетании с утомлением и стрессом представляет значительную опасность, как для спортивных результатов, так и для здоровья спортсмена.

Стратегия - быстрый переход

- от анализа ситуации – устранения негативной реакции на неудачу и внушение спортсмену уверенности в своих силах,
- к энергичным действиям по достижению цели.

Основное средство – само регуляция.

**3.7.2. Релаксация**<sup>46</sup> - состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.

Виды: долговременная или кратковременная, произвольная (во время сна) или произвольная (при обучении расслаблению).

Стресс - это напряжение, как физиологическое, так и психологическое, а релаксация, - состояние, противоположное напряжению, поэтому навыки быстрого расслабления позволяют эффективно снижать уровень стресса.

Преимущества релаксации перед транквилизаторами.

- можно эффективно расслабиться за 0,5 мин, а таблетки начинают действовать через 20-30 мин после их приёма;

<sup>45</sup>**Фрустрация** [< лат.frustration обман, неудача, тщетная надежда] – состояние подавленности, тревоги, возникающее в результате крушения надежд, невозможности осуществления цели.

<sup>46</sup>**Релаксация** [< лат.relaxation уменьшение напряжения, ослабление] – снятие психического напряжения.

- не вызывает побочных эффектов, свойственных транквилизаторам - заторможенности, рассеянности, ухудшения концентрации внимания, снижения работоспособности и т.д., а релаксация улучшает эти показатели.
- в отличие от транквилизаторов, не вызывает зависимости, которая сама по себе может стать более тяжёлой проблемой, чем та, для устранения которой были назначены транквилизаторы.

Самый надёжный для спортсменов - метод нервно-мышечной релаксации американского невролога Эдмунда Джекобсона (1888-1983), ориентированный на использование взаимосвязи отрицательных эмоций с напряжением мышц. Задачи:

- научиться целенаправленно расслаблять все мышцы в максимально удобных, комфортных условиях, при отсутствии помех;
- освоить навыки устранения избыточного напряжения в мышцах в обычных повседневных условиях и на тренировках;
- внимательно наблюдая за собой, определить, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, смущении, беспокойстве, раздражение, и научиться мысленной командой расслаблять их.

### **3.7.3. Др. методики**

В спортивной деятельности с психогигиеническими целями используется ряд других методик:

- наивная психорегуляция: талисманы, ритуалы, разминки и т.п.,
- музыкальное сопровождение и функциональная музыка,
- дыхательные упражнения,
- специальные психорегулирующие комплексы физических упражнений,
- пр.

## **3.8. Планы применения восстановительных средств.<sup>47</sup>**

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер, врач, врач-клинический фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач-диетолог, врач-рефлексотерапевт,

<sup>47</sup>Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». Раздел VIII. ПП.81-87.

медицинский психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями.

Для проведения восстановительных мероприятий используются возможности медицинского кабинета организации, врачебно-физкультурного диспансера, центра лечебной физкультуры и спортивной медицины, отделения реабилитации медицинской организации.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачами-специалистами (учитывается характер патологии): специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине, врачом по функциональной диагностике, врачом-физиотерапевтом (по медицинским показаниям), мануальным терапевтом (по медицинским показаниям), рефлексотерапевтом (по медицинским показаниям), психотерапевтом (по медицинским показаниям), врачом-профпатологом (по медицинским показаниям), травматологом-ортопедом (по медицинским показаниям) и тренером спортсмена. Для оценки функционального статуса в процессе восстановления могут привлекаться врачи-специалисты по лабораторной диагностике, лучевой и ультразвуковой диагностике.

### 3.9. Планы антидопинговых мероприятий.<sup>48</sup>

Целью данного плана антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки. План антидопинговых мероприятий включают:

1. Ознакомление тренерского состава с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные ВАДА и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента);

2. Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг - контроля: - знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; - знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды; - знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

3. Ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга спортсменами;

4. Ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;

5. Проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи и спортсменов;

6. Проведение информационной работы в области борьбы с допингом в спорте с учащимися, их родителями и персоналом учреждения;

7. Пропаганда средств физкультурно-спортивной деятельности в Профилактике наркомании и допинга в спорте, увеличение числа детей, подростков и молодежи, ведущих активный досуг и здоровый образ жизни.

8. Размещение на официальном сайте учреждения в сети Интернет информации по реализации антидопинговых программ в России.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами,

<sup>48</sup>Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.26.

утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во вне соревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во вне соревновательный период, в том числе непредставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;
- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных *Всемирным антидопинговым*



агентством.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- включение в программы организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов;

### 3.10. Планы инструкторской и судейской практики.

#### Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации тренировок и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на тренировочном этапе и на соревнованиях. Все спортсмены должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

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

1. Организовать группу и подавать основные команды на месте и в движении.
2. Определять и исправлять ошибки в выполнении упражнений у спортсменов.
3. Проводить тренировочное занятие на этапах НП под наблюдением тренера.
4. Проводить подготовку команды своей группы к соревнованиям.
5. Уметь руководить командой на соревнованиях.
6. Участвовать в судействе соревнований.

#### Примерный план инструкторской практики:

№	Темы	Спортсмен-инструктор (кол-во часов)

Теоретические занятия		
1	Физическая культура и спорт в России	2
2	Обзор развития и состояния гребли на байдарках и каноэ в России	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2
4	Гигиена, врачебный контроль	3
5	Организация работы в учреждениях	2
6	Общие основы методики обучения и тренировки в гребле на байдарках и каноэ	4
7	Оборудование мест тренировок. Инвентарь и уход за ним	1
8	Организация соревнований, правила соревнований, судейство	2
Итого		17
Методические занятия		
1	Техника и тактика в гребле на байдарках и каноэ, методика тренировок	8
2	Методика специальной и физической подготовки	5
Итого		13
Практические занятия		
1	Инструкторская практика	8
2	Практика проведения соревнований. Судейство	2
Итого		10
Всего		40

**Примерный план судейской практики:**

№	Темы	Количество часов
Теоретические занятия		
1	Основные задачи судейской коллегии	2
2	Роль судьи в воспитании спортсмена	1
3	Положение о соревнованиях и подготовка к ним	2

4	Правила соревнований	5
	Итого	10
Практические занятия		
1	Изложение пройденного материала по правилам соревнований и их практическое применение (в аудитории с наглядными пособиями, на дистанции, акватории с применением судейского инвентаря)	4
2	Разбор конкретных примеров на дистанции, акватории, на старте, на финише, на повороте	4
3	Зачетные испытания	2
4	Практика проведения соревнований. Судейство	8
	Итого	18
	Всего	28

#### **IV. Система контроля и зачетные требования**

**4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта.<sup>49</sup>**

##### **11-15 лет**

Самым важным фактом является половое созревание - появляются различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в весе и росте, но уступают мальчикам в силе, скорости и выносливости. После 14—15 лет девочки растут медленнее, а мальчики — быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет.

Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстает;

- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие - временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);

- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения (одни

<sup>49</sup> Спортивная физиология: Учеб.для ин-тов физ. Культ. /Под ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240с.

подростки поэтому быстро устают, становятся вялыми, рассеянными, а другие — раздражительными, нервными, начинают совершать иногда несвойственные им поступки).

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее пригодны физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

### **15-18 лет.**

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость, они без вреда для себя могут участвовать в соревнованиях по любым видам спорта.

Таблица

### **Степень влияния физических качеств и телосложения на результативность спортивной подготовки<sup>50</sup>**

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

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

**4.2. 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.<sup>51</sup>**

1) Результатом реализации Программы является:

На Т(СС) этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта гребля на

<sup>50</sup>Приказ Минспорта РФ от ... №... «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта...». Приложение 4.

<sup>51</sup>Приказ Минспорта РФ от ... №... «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта...». Раздел IV.

байдарках и каноэ;

- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе ССМ:

- 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 ВСМ:

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

2) Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

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

### 4.3. Виды контроля спортивной подготовки.<sup>52</sup>

Таблица

#### Основное содержание комплексного контроля

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль за качеством состояния	
	соревновательной	тренировочной	подготовленности спортсменов	внешней среды, определённой
				ой

<sup>52</sup>Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-кий центр «Академия», 2001. – С.406-408.

				<b>факторами</b>
<b>Этапный</b>	анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапаспортивнойподготовки;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапаспортивнойподготовки;	анализ показателей аттестационных измерений на конец этапа подготовки;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- климатическим и: температура, влажность, ветер,</li> <li>солнечная радиация,</li> <li>- инфраструктур ы: инвентарь, оборудование, покрытие, пр.</li> <li>- организационн ыми: условия для проведения тренировочног о занятия, психологическ ое, медико-биологическое сопровождения , пр.</li> <li>- социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей, пр.</li> </ul>
<b>Текущий</b>	оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл;	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле;	оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса;	
<b>Оперативный</b>	оценка показателей каждого соревнования.	оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия.	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до, после тренировочной нагрузки.	

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 аттестационных измерительных срезов (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.

**Этапный контроль** проводится, как правило, два раза в год. Его результаты позволяют определить, состояние физического развития, общей и специальной подготовленности спортсменов: оценить соответствие результатов нормативных требований и уровень

индивидуального биологического развития; разработать комплекс мероприятий для корректировки тренировочного процесса; целесообразность перевода спортсменов на следующий этап многолетней подготовки.

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

**Оперативный контроль** необходим и должен систематически проводиться с целью регулирования тренировочной нагрузки в упражнениях в течение дня и по дням недели. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсменов. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые функциональные сдвиги в организме не только у различных спортсменов, но и при изменённом состоянии у одного и того же спортсмена. Это обуславливается как объёмом, интенсивностью и психической напряжённостью тренировочной нагрузки в одном упражнении, так и суммарным воздействием по нескольким упражнениям. Определяя состояние спортсмена после каждой тренировки к исходу одного микроцикла и перед началом следующего, тренер вносит необходимые изменения в программу тренировочного дня.

**Медико-биологический контроль включает в себя:**

-осуществление систематического контроля состояния здоровья спортсменов;

-организацию и проведение лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей, спортсменов физкультурой и

спортом;

-оценка адекватности физических нагрузок функциональным возможностям организма спортсменов;

-профилактику и лечение заболеваний спортсменов и полученных ими травм;

-восстановление здоровья спортсменов средствами и методами, используемыми при занятиях спортом.

#### 4.4. Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.

Таблица

#### Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	юноши	девушки
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) Т-1		
Быстрота	Бег 100 м (не более 14,5 с)	Бег 100 м (не более 16 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин 45 с)	Бег 1500 м (не более 7 мин 15 с)
	Плавание 100 м (не более 1 мин 25 с)	Плавание 100 м (не более 1 мин 45 с)
Сила	Тяга штанги лежа (весом не менее 75% от собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 70% от собственного веса)
Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 5 мин весом 45 кг (не менее 140 раз)	Тяга штанги лежа за 5 мин весом 35 кг (не менее 110 раз)
Скоростно-силовые качества	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 20 м)	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 18 м)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 10 раз)
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) Т-2		
Быстрота	Бег 100 м (не более 14,5 с)	Бег 100 м (не более 16 с)
Выносливость	Бег 1500 м	Бег 1500 м



	(не более 6 мин 45 с)	(не более 7 мин 15 с)
	Плавание 100 м (не более 1 мин 25 с)	Плавание 100 м (не более 1 мин 45 с)
Сила	Тяга штанги лежа (весом не менее 75% от собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 70% от собственного веса)
Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 5 мин весом 45 кг (не менее 140 раз)	Тяга штанги лежа за 5 мин весом 35 кг (не менее 110 раз)
Скоростно-силовые качества	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 20 м)	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 18 м)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 10 раз)
Спортивный разряд	Третий - второй спортивный разряд	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) Т-3		
Быстрота	Бег 100 м (не более 14,5 с)	Бег 100 м (не более 16 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин 45 с)	Бег 1500 м (не более 7 мин 15 с)
	Плавание 100 м (не более 1 мин 25 с)	Плавание 100 м (не более 1 мин 45 с)
Сила	Тяга штанги лежа (весом не менее 75% от собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 70% от собственного веса)
Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 5 мин весом 45 кг (не менее 140 раз)	Тяга штанги лежа за 5 мин весом 35 кг (не менее 110 раз)
Скоростно-силовые качества	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 20 м)	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 18 м)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 10 раз)
Спортивный разряд	Второй	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) Т-4		
Быстрота	Бег 100 м (не более 14,3 с)	Бег 100 м (не более 15,8 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин 44 с)	Бег 1500 м (не более 7 мин 14 с)
	Плавание 100 м (не более 1 мин 24 с)	Плавание 100 м (не более 1 мин 44 с)
Сила	Тяга штанги лежа (весом не менее 80% от собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 75% от собственного веса)
Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 5 мин весом 45 кг (не менее 141 раз)	Тяга штанги лежа за 5 мин весом 35 кг (не менее 111 раз)
Скоростно-силовые качества	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 21 м)	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее

		19 м)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 11 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 19 раз)
Спортивный разряд	Второй-первый спортивный разряд	
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,5 с)	Бег 100 м (не более 15 с)
Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 10 раз)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин 45 с)	Бег 3000 м (не более 14 мин 15 с)
Сила	Тяга штанги лежа (весом не менее 95% от собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 85% от собственного веса)
Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 7 мин весом 50 кг (не менее 190 раз)	Тяга штанги лежа за 7 мин весом 40 кг (не менее 165 раз)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	
Этап высшего спортивного мастерства		
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,0 с)	Бег 100 м (не более 14,5 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин 15 с)	Бег 3000 м (не более 13 мин 45 с)
Сила	Тяга штанги лежа (весом не менее 100% от собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 90% от собственного веса)
Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 7 мин весом 50 кг (не менее 200 раз)	Тяга штанги лежа за 7 мин весом 40 кг (не менее 180 раз)
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

**Техника бега на 100 метров.** Бег на 100 метровые дистанции предполагает наличие четырёх взаимосвязанных этапов. Это момент старта, разгона, прохождения дистанции и финиш. Забег начинается с низкого старта. В зависимости от того, какой силой обладает спортсмен выбирается способ старта. Критерием выбора становится и быстрота реакции на стартовый сигнал.

**Техника бега на 3000 метров.** Как и во многих других средних дистанциях на трехкилометровке необходимо грамотно разложить силы. Профессиональные спортсмены первую часть дистанции пробегают медленнее, чем вторую. Для любителей повторить подобное очень сложно, но стремиться надо. Необходимо постараться, чтобы первая и вторая половины дистанции были пройдены примерно за одинаковое время. Если вы не знаете своих сил, тогда начинайте не торопясь, и по дистанции смотрите, устраивает вас такой темп, или стоит прибавить.

Финишное ускорение надо начинать делать не позже чем за 400 метров до финиша.

#### **4.5. Комплексы контрольных упражнений для оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы. Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность тренировочной деятельности. Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий. Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года. Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы. Обучающиеся не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением тренерского совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

#### **4.6. Методические указания по организации аттестационных измерительных срезов (тестирования).<sup>53</sup>**

Правила проведения аттестационных измерительных срезов (тестирования) и интерпретации полученных результатов:  
- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;

<sup>53</sup> Загвязинский В.И., Атаханов Р. Методология и методы психолого-педагогического исследования: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2005. // <http://bookucheba.com/issledovanie-psihologii-knigi/testirovanie-metod-testov-17699.html>

- ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждый аттестационный измерительный материал(тест)или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности аттестационных измерительных результатов;
- ознакомление испытуемого с результатами аттестационных измерительных срезов, 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 аттестационными измерительными материалами и знаний об особенностях его применения.

#### **4.7. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.<sup>54</sup>**

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ<sup>55</sup>.

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-тренерское наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения

<sup>54</sup> Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

<sup>55</sup> Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». П.2.

- тренировок и спортивных соревнований, одежды 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.<sup>56</sup>

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

## **V. Перечень информационного обеспечения**

### **5.1. Список библиографических источников.**

1. *Годик М.А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: ФиС, 1988.
2. *Готовцев Н.И., Дубровский В.И.* Спортсменам о восстановлении. - М.: ФиС, 1981.
3. *Гребной спорт. Ежегодник.* - М.: ФиС.
4. *Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 26.11.2011) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»* \ \ Собрание законодательства РФ, 10.12.2007, № 50, ст.6242
5. *Жмарев Н.В.* Тренировка гребцов. - М.: ФиС, 1981.
6. *Иссурин В.Б., Каверин В. Ф, Рапно Л.Я.* Специальная подготовка гребцов на байдарках и каноэ. Методические рекомендации. — М.: Госкомспорт СССР, 1986.
7. *Иссурин В.Б., Крячко А.В.* Новое в методике рациональной техники движений юных гребцов- байдарочников (методические рекомендации). - Краснодар: Госкомспорт РФ, КГИФК, 1990.
8. *Каверин В.Ф.* Гребля на байдарках и каноэ. *Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.* - М.: Советский спорт, 2004.
9. *Каверин В. Ф.* Развитие специальных физических качеств гребцов юношеского возраста на байдарках и каноэ. Ежегодник «Гребной спорт». - М.: ФиС.
10. *Матвеев Л.П.* Планирование и построение спортивной тренировки.

<sup>56</sup> [Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.34.5. П.1.](#)

## 5.2. Видеоматериалы.

- 1) Видеоматериалы с региональных, международных соревнований.
- 2) Техника гребли на байдарках (обучающие видео).

## 5.3. Перечень Интернет-ресурсов.

- 1) Консультант Плюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):
  - Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
  - Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «**Методические рекомендации** по организации спортивной подготовки в РФ»
  - Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных **предпрофессиональных программ** в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
  - Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания **медицинской помощи** при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
  - Приказ Минспорта РФ от 30 августа 2013 года N 678 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ».
- 2) Минспорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/sport/>
  - Всероссийский реестр видов спорта. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
  - Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>
  - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/>
- 3) Сайт организацией, осуществляющей спортивную подготовку
- 4) Библиотека международной спортивной информации. <http://bmsi.ru>