

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТАРОМИНСКИЙ РАЙОН**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО СШ «Юность»
_____ С.А. Костырко
Приказ № 7/1 от 01 марта 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ»**

(Разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 945)

Срок реализации программы: 12 лет и более
ст. Староминская
2023 год

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке гребле на байдарках и каноэ с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», утвержденным приказом Минспорта России от 09.11.2022 года № 945 (далее - ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно - тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. В процессе реализации настоящей программы спортивной подготовки по гребле на байдарках и каноэ установлены следующие этапы спортивной подготовки

4. Объем Программы

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

приложение № 1 к ФССП

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2- 3	9	11
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

Под тренировочной нагрузкой понимается степень воздействия физических упражнений на организм спортсмена, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей. Объем тренировочной нагрузки - количественный показатель физической нагрузки, выражаемый, в том числе, в мерах времени (в часах).

приложения № 2 к ФССП

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	9-14	12-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	624-936	1040-1248	1248-1664

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более восьми часов.

Увеличение тренировочной нагрузки и перевод обучающихся на последующие этапы подготовки обусловлены: стажем занятий, выполнением контрольных нормативов общей и специальной физической подготовленности, уровнем спортивных результатов.

начиная с тренировочных групп третьего года обучения, недельная нагрузка может быть увеличена или уменьшена в пределах обще годового учебного плана, определенного для данной группы. Объем недельной тренировочной нагрузки в каникулярный период может быть увеличен, но не более чем на 10%.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы спортивной подготовки:

5.1. Основные формы организации учебно-тренировочного процесса:

- учебно-тренировочные занятия групповые;
- индивидуальные тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль;
- самостоятельная работа обучающихся;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства);
- аттестация обучающихся (промежуточная и итоговая).

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

В силу специфики гребли на байдарках и каноэ организация учебно-тренировочных мероприятий является обязательной и играет большую роль в подготовке гребцов. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

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

Тренировочные мероприятия организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях. Весь период подготовки тренировочные мероприятия распланированы с учетом каникулярного периода спортивной подготовки. В качестве контроля за ростом спортивной подготовленности проводится промежуточная аттестация (контрольные испытания).

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на *тренировочных мероприятиях*, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов.

При трехразовых тренировочных занятиях в день каждое занятие имеет четкую направленность. Утреннее тренировочное занятие способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности в последующих занятиях. В дневных и вечерних тренировочных занятиях решаются основные задачи подготовки. Причем одна направлена на решение главной задачи на этот день микроцикла, а другая - второстепенной.

Учебно-тренировочные мероприятия

приложения № 3 к ФССП

№ п\п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам,	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3х суток, но не более 2 раза в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

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

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.
- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать

первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов.

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

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

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

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

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на *тренировочных мероприятиях*, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов.

приложения № 4 к ФССП

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства*
	До Свыше	До Свыше	До Свыше	До Свыше		
	года	года	трех лет	трех лет	мастерства	
Контрольные	1	2	2	4	6	8
Отборочные	-	-	2	2	4	4
Основные	-	-	2	2	4	6

6. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

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

приложений № 5 к ФССП

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	58-65	53-57	47-50	25-35	15-25	10-17
Специальная физическая подготовка (%)	14-20	14-20	20-25	42-50	45-52	45-51
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	10-12	10-14	12-18
Тактическая,	2-4	2-4	2-4	2-6	4-8	4-10
теоретическая, психологическая подготовка (%)						
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся.

В процессе реализации программы на каждом этапе подготовки предусмотрено следующее соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Объем индивидуальной спортивной подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства составляет не более 50% от общего числа часов, в группах высшего спортивного мастерства не более 70%.

Примерный годовой учебно-тренировочный план МБУДО СШ «Юность» приведен в приложении №1 данной Программы.

7. Календарный план воспитательной работы

Цель воспитательной работы: формирование у занимающихся греблей активной жизненной позиции, чувства патриотизма и коллективизма, воспитание рациональной структуры поведения.

Цели воспитательной работы реализуются путем проведения конкретных воспитательных мероприятий, как в течение занятий, так и в свободное от занятий время.

В воспитательной работе выделяют следующие основные формы работы:

- 1) информационно-познавательные: лекции, беседы, посещение музеев, исторических мест, туристические походы;
- 2) идейно-художественные: тематические вечера, встречи с интересными людьми, знаменитыми спортсменами, обсуждение кинофильмов, книг;
- 3) практически-действенные: проведение традиционных соревнований, мемориалов, памятных матчевых встреч, судейство соревнований.

Одним из важнейших принципов обучения и воспитания является индивидуальный подход.

Важной задачей в воспитании является формирование рациональной структуры поведения. Для этого используются в основном такие методы воспитательного воздействия, как разъяснение и убеждение. Первый метод применяется преимущественно в работе с социально-активными спортсменами, второй — с социально-инертными.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами в гребле является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. В процессе тренировочных занятий у спортсменов воспитывается гуманное отношение к другому человеку, коллективу, формируется личность спортсмена и межличностные отношения. Дается установка на тренировочную деятельность

через формирование положительной мотивации к занятиям греблей, прививается устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом, формируется потребность в здоровом образе жизни.

Большое внимание в воспитательной работе необходимо уделять формированию понятия «спортивная честь», воспитывать смелость и выдержку, настойчивость и решительность.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения и методам поощрения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным и подкрепляться ссылками на конкретные данные и на опыт самого занимающегося. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В спортивном коллективе проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допинги - это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: стимуляторы, наркотики, анаболические агенты, диуретики, пептидные гормоны, их налоги и производные.

Запрещенные методы: кровяной допинг, физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение

допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное на 4 года или даже навсегда.

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- индивидуальные консультации спортивного врача;
- анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.
- нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся

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

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1.	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещённых средств и методов среди спортсменов	декабрь	Директор
2.	Утверждение плана мероприятий по профилактике и формированию не использования допинга и запрещенных средств и методов среди спортсменов	январь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3.	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов, тренеров и родителей	март апрель	Спортивный врач
4.	Ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами	В течение года	тренер
5.	Оформление антидопингового стенда учреждения	В течение года	Ответственный за антидопинговую профилактику
6.	Контроль за прохождением тренерами онлайн- обучения на сайте РУ САДА с получением сертификатов	В течение года	Ответственный за антидопинговую профилактику
7.	Проведение среди спортсменов бесед на темы: «Здоровый спорт», «Честная игра»	В течение года	тренеры
8.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Тренеры,
9.	Участие в семинарах для спортсменов и тренеров	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговую профилактику

Антидопинговые программные мероприятия спортивной школы синхронизированы с деятельностью федерации по виду спорта и соответствующих служб Минспорта России - НП «РУСАДА» и Международной федерации по виду спорта и включают, в соответствии со статьей 26 Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329, следующие мероприятия:

- для спортсменов и персонала спортсменов регулярно проводятся занятия по положениям основных действующих антидопинговых документов (адаптированные антидопинговые правила, соответствующие правилам международной федерации и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА), в объеме, касающихся этих лиц;
- спортсмены, выезжающие на международные соревнования в категориях до 18 и до 23 лет, ежегодно проходят обучение по антидопинговой программе, разработанной Международной федерацией каноэ с получением соответствующего сертификата;
- ведется активная антидопинговая пропаганда среди спортсменов;
- оказывается содействие в обеспечении своевременной подачи заявок для получения разрешений на терапевтическое использование спортсменами, запрещенных субстанций и/или методов, включенных в Запрещенный список

ВАДА;

- обеспечивается своевременная подача информации о месте нахождения спортсменов, включенных в международный и национальный пулы тестирования;
- со спортсменами и персоналом спортсмена заключаются соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил;
- оказывается всестороннее содействие антидопинговым организациям в проведении допинг контроля и реализации мер, направленных на борьбу с допингом в спорте, особенно в период проведения на территории Российской Федерации международных соревнований;
- размещение на официальном сайте в сети интернет общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными спортивными федерациями по соответствующим видам спорта, переведенных на русский язык;
- ведется разработка и внедрение эффективных не допинговых технологий повышения работоспособности и восстановления спортсменов;
- осуществляется обеспечение спортсменов, тренеров и медицинского персонала полным комплектом антидопинговых информационно-образовательных материалов и методических пособий, информирование спортсменов и тренеров относительно всех последних изменений в «Запрещенный список ВАДА»;
- участие представителей Федерации в образовательных мероприятиях: семинарах, круглых столах, рабочих группах и др. с участием ведущих специалистов в области спортивной медицины для тренеров, врачей, массажистов и сотрудников федерации по виду спорта, проводимых НП «РУСАДА» и Минспорта России по вопросам борьбы с использованием запрещенных средств и методов подготовки.

Основополагающим элементом профилактики нарушения антидопинговых правил является первичная педагогическая профилактика.

На сайте Международной федерации каноэ (ICF) (<http://www.canoeicf.com/icf/>) существует раздел «Real Winner» («Настоящий Победитель»), представляющий собой дистанционную модульную обучающую программу. Программа доступна на 7 языках, в том числе на русском. Она состоит из девяти модулей и рассчитана примерно на один час. Каждый модуль представляет собой интерактивное обучающее видео (продолжительностью от 5 до 10 минут), посвященное различным ситуациям: процедуре сбора проб, важности заполнения личного профиля АДАМС (информации о местонахождении при включении в пулы тестирования), получению разрешения на терапевтическое использование, запрещенному списку и другим. Во время просмотра спортсменам предлагается ответить на контрольные вопросы по теме. После изучения всех модулей программы пользователь получает сертификат на английском языке (в формате PDF), который можно скачать на сайте или получить по электронной почте.

В течение последних трех лет обязательным требованием Международной федерации каноэ (ICF) является предоставление сертификата о прохождении обучения по антидопинговой программе при подаче заявок на участие в

международных соревнованиях в категориях до 18 и до 23 лет. В связи с тем, что сертификат является приложением к именной заявке, а также с учетом того, что ИКФ проверяет факт прохождения обучения, при регистрации на сайте необходимо корректно указывать свои имя и фамилию на английском языке. При регистрации в программе необходимо выбрать категорию «Internationallevelathlete» («спортсмен, выступающий на международном уровне»).

Викторина «Играй честно» была разработана всемирным антидопинговым агентством (ВАДА) в рамках глобальной программы Outreach. «Играй честно» - интерактивная игра, которая позволяет проверить спортсменов на знание антидопинговых правил. Игра доступна на русском языке(<http://quiz.wada-ama.org/>).

9. Планы инструкторской и судейской практики.

В течение всего периода спортивной подготовки тренер готовит себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать с тренировочных этапов (этапов углубленной специализации) и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все спортсмены должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

Целью инструкторской и судейской подготовки является профессиональная ориентация и подготовка тренеров-преподавателей и инструкторов по гребле на байдарках и каноэ. Выполнение общественных инструкторских и судейских обязанностей является для спортсмена элементом тренировочного процесса. Включать эту работу в тренировочный план тренеру достаточно сложно, но необходимо. Планирование и реализация этой группы теоретическо-практических занятий наиболее эффективно реализуется во взаимодействии с общественно-спортивными организациями.

Необходимо планировать участие спортсменов тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства в семинарах, курсах, школах по подготовке судей и инструкторов, проводимых городскими, областными Федерациями гребли на байдарках и каноэ.

Судейскую подготовку необходимо начинать с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Основная задача этих занятий - подготовка судей по гребле на байдарках и каноэ различного уровня в зависимости от индивидуальных способностей спортсменов. Теоретическое обучение заключается в изучении правил соревнований по гребле на байдарках и каноэ. Наиболее полное знание правил соревнований по виду спорта позволяет

спортсмену уже с первого года занятий избежать ряда досадных ошибок во время подготовки и участия в соревнованиях.

В тренировочных группах теоретическую подготовку спортсмены получают в виде разборов соревнований, различных ошибок спортсменов на соревнованиях и оценок этих ошибок судьями, а так же совершенствование в знании правил и обязанностей судей на дистанции, старте и финише. Практическая подготовка учащихся заключается в помощи при постановке дистанции, оформления места старта, финиша, в практике судейства на соревнованиях в качестве судьи-контролера, помощника судьи на старте и финише, помощи в работе секретариата и комендантской службы. В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства теоретическая подготовка спортсменов заключается в изучении прав и обязанностей главных судьи и секретаря, разработке технической информации, составлении положений о соревнованиях. Практическая подготовка заключается в практике судейства в качестве заместителя главного судьи или секретаря на соревнования школьного и городского уровня. Спортсмены - инструкторы участвуют в практической подготовке и реализации соревнований областного и зонального уровней. Инструкторская подготовка гребцов так же должна начинаться на тренировочном этапе. Основной целью этой подготовки является профессиональная ориентация обучающихся, направленная на подготовку спортсменов-инструкторов, помощников-общественников и, самое главное, тренеров-преподавателей по гребле на байдарках и каноэ. Следует учитывать, что далеко не каждый ведущий спортсмен может стать инструктором и тренером в дальнейшем. Чаще всего хорошие инструкторы получаются из средней (по спортивной подготовке) группы спортсменов. На тренировочном этапе инструкторская подготовка спортсменов заключается в помощи занимающимся групп начальной подготовки в освоении техники гребли, помощи при подготовке занимающихся групп начальной подготовки к соревнованиям (подготовка лодок, объяснение тактико-технического задания и др.), помощи спортсменам групп начальной подготовки при обустройстве лагеря (при проведении ТМ и соревнований в летнее время в полевых условиях и др.) и так далее.

Распределением этих обязанностей занимается тренер, исходя из личных качеств спортсмена. В группах совершенствования спортивного мастерства в инструкторскую подготовку спортсмена необходимо включать разработку конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл; проведение тренировочных занятий в группах на тренировочном этапе подготовки;

организацию и судейство соревнований по гребле на байдарках и каноэ.

В группах высшего спортивного мастерства спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно. Собственно инструктором, имеющим право самостоятельно вести тренировочный процесс, допускается лицо, достигшее 18-ти лет, прошедшее определенную подготовку и допущенное к проведению занятий в соответствии с приказом.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

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

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

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

— **Первичное медицинское обследование.** Перед началом занятий, как правило, проводится первичное обследование, которое включает общий и спортивный анамнез, исследование физического развития, функциональные пробы. Диспансерное обследование обязательно включает в себя электрокардиографию, обследование терапевтом, невропатологом, гинекологом, хирургом, ларингологом, стоматологом. Обобщая результаты медицинского обследования, тренер совместно с врачом делают заключение о состоянии здоровья спортсмена, назначают, если это необходимо, лечение, определяют предел допустимых нагрузок.

— **Углубленное медицинское обследование (УМО).** УМО проводится два раза в год. Делается это в конце подготовительного и соревновательного периодов. Используя УМО, оценивают состояние здоровья и физического развития, влияние тренировочной работы на организм спортсмена. Обнаружив отклонения в здоровье, вносят коррекцию в тренировочный процесс, назначают лечебные и восстановительные мероприятия непосредственно перед соревнованиями; могут проводиться дополнительные обследования.

— **Дополнительное медицинское обследования.** Дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуально реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки. Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью. Контроль за питанием

спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнения рекомендаций медицинских работников.

Контроль за уровнем психической работоспособности - тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти.

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

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

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

Восстановительные мероприятия.

Выделяют несколько видов восстановления и восстановительных мероприятий после физической нагрузки.

Педагогические средства восстановления:

- целесообразное построение тренировочного процесса;
- рациональное чередование нагрузок разной направленности и отдыха;
- оптимальное соотношение средств общей и специальной подготовки, объема и интенсивности упражнений;
- своевременное использование восстановительных и «контрастных» циклов тренировки, упражнений на расслабление, дыхательных упражнений.

Педагогические средства рассматриваются как основные, так как без них не имеет смысла применение специальных средств ускорения восстановления.

Психологические средства восстановления:

- комфортный психологический климат, обогащение положительными эмоциями;
- интересный разнообразный отдых.

Гигиенические средства восстановления:

- массаж;
- закаливающие процедуры (солнечные и воздушные ванны, прогулки, души, купания, ванны, сауна, парная баня и т. п.);
- полноценный пищевой рацион с высоким содержанием витаминов, микроэлементов и другие биологически ценных веществ;

- полноценный сон.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- физиотерапия, гидро-, бальнео-, электро-, магнито- свето- и теплопроцедуры, аэроионизация, ударно-волновая, гипобарическая терапия и др.

При планировании восстановительных мероприятий в гребле на байдарках и каноэ немаловажное значение имеет направленность действия (тонизирующая или релаксирующая) каждого конкретного физического средства, которая бы обеспечивала своевременный эффект «срочного» или «отставленного» восстановления.

Планирование восстановительных мероприятий

Уровень специализированного восстановления	Напряженность восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла	Общий ручной массаж, души, ванны, гидромассаж, парная баня или сауна, комплексы сочетания этих средств
Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учетом специфики последующей	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, растирание, вибромассаж, локальный массаж в сауне
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в тренировки от одной серии упражнений к другой с последующей нагрузки	Восстановительные ванны, гидромассаж, душ, тонизирующее растирание, локальное восстановление, предварительный массаж

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по

видам спортивной подготовки;

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гребля на байдарках и каноэ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»;

выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта "гребля на байдарках и каноэ"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,10	6,30	-	-
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8.20	8.55
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+2	+3	+3	+4
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание 25 м		без учета времени		без учета времени	
2.2.	Приседания за 15 секунд	количество раз	не менее			
			12	10	14	12
2.3.	Исходное положение - лежа на спине.	количество раз	не менее 10	10	не менее 12	12

на спине.

Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой.

Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "гребля на байдарках и каноэ"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,05	7,25
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 50 м	мин,с	не более	
			3,00	
2.2.	Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за 2 мин	Количество раз	не менее	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта
"гребля на байдарках и каноэ"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
2.1.	Тяга штанги лежа (весом не менее 95% от собственного веса)	количество раз	не менее	
			1	-
2.2.	Тяга штанги лежа (весом не менее 85% от собственного веса)	количество раз	не менее	
			-	1
2.3.	Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе за 2 мин	количество раз	не менее	
			50	-
2.4.	Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе за 2 мин	количество раз	не менее	
			-	35
2.5	Плавание 50 м	мин,с	не более	
			1.30	1.50
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта "гребля на байдарках и каноэ"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
2.1.	Тяга штанги лежа (весом не менее 100% от собственного веса обучающегося)	количество раз	не менее	
			4	-
2.2.	Тяга штанги лежа (весом не менее 90% от собственного веса)	количество раз	не менее	
			-	1
2.3.	Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе за (2 мин)	количество раз	не менее	
			60	-
2.4.	Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе за (2 мин)	количество раз	не менее	
			-	45
2.5.	Плавание 50 м	мин,с	не более	
			1.25	1.30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

V. Рабочая программа

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Тренировочные занятия служат основной формой спортивной подготовки гребцов. Они проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, а их

продолжительность, в зависимости от этапа подготовки, колеблется от 90 до 180 минут. Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и общеразвивающие упражнения. Ведущей формой организации занимающихся служит фронтальный способ.

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки гребцов. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на развитие определенных качеств, а также выполнение технических и тактических задач. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и растяжки.

Моторная плотность тренировочных занятий на всех этапах подготовки должна составлять не менее 50%.

Направленность двигательных заданий в основной части занятия

Направленность двигательных заданий	Раздел основной части тренировочного занятия		
	Начало	Середина	Окончание
Силовые способности		X	
Скоростные способности	X		
Координационные способности	X		
Выносливость		X	
Индивидуальные технико-тактические действия			X

Общие требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

1. Места занятий, соревнований и используемое оборудование должны соответствовать мерам безопасности.
2. К занятиям и участию в соревнованиях допускаются спортсмены:
 - отнесенные к основной медицинской группе;
 - прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
 - имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий и соревнований.

3. Во время тренировочных занятий спортсменам следует:

- четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера;
- избегать столкновений;
- соблюдать заданный интервал и дистанцию.

Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

На каждом этапе спортивной подготовки необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Основными задачами спортивной подготовки являются:

1) на этапе начальной подготовки:

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

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

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

На различных этапах подготовки обеспечивается преемственность и взаимосвязь всех перечисленных задач.

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

Основа периодизации процесса подготовки гребцов:

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

- Б) календарь спортивно-массовых мероприятий,
В) климатические условия.

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

Макроциклы - наиболее крупные, циклически повторяющиеся звенья тренировочного процесса, решающие основные задачи многолетней подготовки.

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

Общеподготовительный этап базового периода направлен на формирование функциональной базы долговременного спортивного роста; направленность специально-подготовительного периода - создания предпосылок становления спортивной формы.

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

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

По преимущественной направленности выделяют пять типов мезоциклов:

1. восстановительный - восстановление сил перед новым циклом тренировочного процесса;
2. тягивающий - для постоянного подведения спортсмена к выполнению основной работы цикла;
3. фазовый (накопительный) - для выполнения основных объемов тренировочной работы;
4. контрольно-подготовительный - для синтеза приобретенных функциональных возможностей в специальные двигательные качества;
5. соревновательный - для подведения к соревнованиям и реализации специальной подготовленности в спортивных достижениях.

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

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

1. Тягивающий - подготовка к выполнению основной работы мезоцикла.
2. Развивающий (нагрузочный) - выполнение основной работы мезоцикла.
3. Ударный - предельная концентрация тренировочных нагрузок основной направленности мезоцикла.
4. Разгрузочный - создание условий для реализации отставленного тренировочного эффекта, применяется перед соревнованиями, нагрузка не более 40% ударного микроцикла.

5. Соревновательный - выступление на 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.
6. Восстановительный - используется для психической и физической разгрузки после соревнований.
7. Контрольный - служит для контроля хода подготовки, строится аналогично ударному микроциклу, но основные занятия заменяются на контрольные мероприятия.

1.1 Теоретическая подготовка

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

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

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

	Содержание программного материала	Часы
Этап начальной подготовки		
Первый год обучения (НП-1)		
	<p>Правила безопасности в процессе занятий по гребле на байдарках и каноэ (вводный, первичный, повторный, целевой инструктаж). Правила поведения в лодке, действия гребца в случае, если лодка перевернулась. Оказание помощи товарищу, перевернувшемуся в воде. Выбор места для занятий в зависимости от метеорологических условий и времени года. Вахтенный журнал, его ведение. Перечень спасательных средств при занятиях на воде и пользование ими. Местные особенности в правилах навигации. Влияние водных потоков от других судов на управляемость байдарки,</p>	
	<p>Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Спортивный инвентарь и оборудование гребных баз. Общая характеристика водноспортивных баз и оборудования. Правила внутреннего распорядка на водноспортивных базах и пользования спортивными судами. Правила хранения спортивного инвентаря. Требования к одежде и обуви для занятий гребным спортом. Оборудование дистанции, старта, финиша, крытые гребные бассейны. Изготовление и устройство гребных судов, их основные части и</p>	

Гребля на байдарках и каноэ как вид спорта, его специфика. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Состояние и развитие физической культуры и спорта в России. Классификация видов спорта. Место гребного спорта в системе видов спорта. Характеристика гребли на байдаках и каноэ. Состояние и развитие гребли на	
Личная гигиена юного спортсмена. Правила личной гигиены: уход за телом, полостью рта, волосами, ногтями, гигиена одежды и обуви. Предметы личной гигиены: зубная щетка, расческа, носовой платок, полотенце. Правила гигиены при кашле, чихании, насморке. Роль личной гигиены в сохранении здоровья человека. Режим дня юного спортсмена	
Строение организма человека. Общие сведения о строении организма человека. Органы, системы органов. Кожа и ее функции. Опорнодвигательный аппарат. Дыхательная система. Системы крови и кровообращения. Пищеварительная система. Нервная система и органы чувств. Влияние занятий физической культурой и спортом на функциональное состояние	
Основы самоконтроля в процессе занятий спортом. Объективные и субъективные показатели состояния здоровья и физического развития. Дневник спортсмена, его назначение, правила заполнения	

Содержание программного материала	Часы
Второй год обучения (НП-2)	
Правила безопасности в процессе занятий по гребле на байдарках и каноэ (вводный, первичный, повторный, целевой инструктаж). Напомнить требования: к одежде и обуви для занятий гребным спортом, личной гигиене; правилам поведения в процессе тренировочных занятий; требования к спортивному инвентарю и оборудованию, правилам хранения и ухода; к выбору места для занятий в зависимости от метеорологических условий и времени года; к ведению вахтенного журнала. Правила предупреждения травматизма, страховки, самостраховки в процессе занятий гребным спортом, перечень спасательных средств при занятиях на воде и пользование ими. Местные особенности в правилах навигации. Влияние водных потоков от других судов на управляемость байдарки, каноэ	
История развития гребли на байдарках и каноэ. Напомнить специфические особенности гребли на байдарках и каноэ как вида спорта. Дидактическая игра «Угадай вид спорта». Олимпийские игры как крупнейшие международные спортивные соревнования, их символика. Гребля на байдарках и каноэ - олимпийский вид спорта. Победы отечественных гребцов на Олимпийских играх. Результаты участия гребцов Челябинской области в Олим-	
Профессиональная терминология гребного спорта. Назначение, классификация терминов, способы их образования; базовые термины: акватория, ватерлиния, крен, баланс, борт, киль, дрейф, встречный курс, заезд, кильватер, нос, корма, палуба, курс судна, водная дорожка и др.	
Комплекс ГТО: содержание, структура, назначение. Нормы 2 и 3 ступени	

<p>Понятие «здоровье». Компоненты здорового образа жизни. Понятие о здоровье и факторах, влияющих на состояние здоровья человека. Здоровый образ жизни как способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья. Компоненты здорового образа жизни: личная гигиена, режим дня, гигиена питания, сна, закаливание,</p>	
<p>Правила соревнований по гребле на байдарках и каноэ. Единая всероссийская спортивная классификация: требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов. Место соревнований в тренировочном процессе. Правила организации и проведения соревнований по гребле на байдарках и каноэ: номера вод, старт, финиш, понятие о стартовой и финишной зонах, прохождение дистанций, форма участников</p>	
<p>Учебно-тренировочный этап: начальной специализации</p>	
<p>Первый, второй год обучения (УТГ-1,2)</p>	
<p>Правила безопасности в процессе занятий по гребле на байдарках и каноэ (вводный, первичный, повторный, целевой инструктаж): закрепление, дополнение ранее освоенного материала. Алгоритм оказания первой помощи при несчастных случаях на воде, спасение тонущих, приемы искусственного дыхания. Правила безопасности при проведении занятий на воде в осенне-зимний период</p>	
<p>Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. вила рационального использования и эксплуатации гребных баз, оборудования, инвентаря и их ремонт. Гребные тренажеры и их применение</p>	
<p>Методика проведения тренировочного занятия: содержание, структура, назначение и особенности проведения разминки, основной части, заминки. Физическая нагрузка, ее параметры (содержание, объем, интенсивность, интервалы отдыха), способы контроля и регулирования</p>	
<p>Основы психологической подготовки: специальные упражнения на развитие психических процессов (ощущения, восприятия, внимания, представления, мышления, памяти, воображения), обучение умениям и навыкам самооценки и саморегуляции психических</p>	
<p>Закаливание, его значение в профилактике заболеваний спортсмена. Сущность закаливания. Формы и виды закаливания. Средства закаливания. Принципы закаливания. Методические рекомендации по проведению закаливающих процедур в</p>	
<p>правила соревнований по гребле на байдарках и каноэ. Единая всероссийская спортивная классификация: требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов. Положение о соревнованиях, характер соревнований, представители и участники на соревнованиях. Распределение участников по заездам и водам. Нарушения правил: фальстарт, навал, лидирование. Взыскания за нарушения. Оформление мест соревнований, спасательная служба. Система розыгрыша предварительных и последующих заездов. Определение результатов соревнований. Порядок подачи протестов</p>	

<p>Общероссийские и международные антидопинговые правила. Интерактивная лекция- презентация «Всемирный антидопинговый кодекс. Допинг и последствия его применения». Использование допинга как попытка добиться результата нечестным путем. Вредное влияние допинга на здоровье спортсмена. Запрещенные вещества могут входить в состав обычных лекарств или биологически активных добавок, необходимо применять их осторожно под контролем врача. Упражнение «Куколка»</p>	
<p>Общероссийские и международные антидопинговые правила. Интерактивная лекция- дискуссия «Список запрещенных веществ и методов». Минимальная информация о запрещенном списке, основных группах запрещенных субстанций (анаболические стероиды, диуретики, наркотики, стимуляторы, генный допинг, гормоны) и последствиях их применения. Групповое упражнение «Дерево причин и последствий»</p>	
<p>Учебно-тренировочный этап: углубленной специализации</p>	
<p>Третий, четвертый год обучения (УТГ-3, 4)</p>	
<p>Правила безопасности в процессе занятий по гребле на байдарках и каноэ (вводный, первичный, повторный, целевой инструктаж): закрепление, расширение, углубление ранее освоенного материала. Правила безопасности в быту, на транспорте (автотранспорт, автомобильные аварии, железнодорожный транспорт, воздушный и водный транспорт), в природной среде (в лесу, на воде, при различных природных явлениях - ливень, гроза, молния, сильный ветер, жара, сильный снегопад). Правила плавания по судоходным путям Российской Федерации,</p>	
<p>История развития гребли на байдарках и каноэ. Руководство гребным спортом, география гребного спорта в Российской Федерации. Выдающиеся отечественные спортсмены и тренеры. Международная федерация гребли на байдарках и каноэ (ICF)</p>	
<p>Правила соревнований по гребле на байдарках и каноэ. Единая всероссийская спортивная классификация: требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов. Анализ типичных ошибок техники старта, прохождения соревновательной дистанции,</p>	
<p>Общая физическая подготовка: правила построения, содержание, методика выполнения</p>	
<p>Специальная физическая подготовка: правила построения, содержание, методика выполнения комплексов упражнений</p>	
<p>Основы психологической подготовки. Развитие представлений движения посредством обучения идеомоторной тренировке. Формирование представления об объективных и субъективных признаках оптимального боевого состояния. Упражнения на закрепление умений и</p>	
<p>Техника гребли и ее совершенствование. Эталонные модели техники гребли на байдарках и каноэ. Критерии эффективности техники. Основные направления совершенствования техники гребли на байдарках и каноэ</p>	
<p>Основы тактической подготовки. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Основные факторы, определяющие необходимость тактической борьбы на дистанции (гидродинамические, физиологические, психологические). Тактика старта, прохождения соревновательной дистанции, финиша. Способы психологического</p>	

<p>Основы спортивного питания. Энергетическая ценность, структурный баланс пищевого рациона, (соотношение животных и растительных белков, жиров, простых и сложных углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов). Режим питания гребцов. Качество продуктов</p>	
<p>Комплекс ГТО: содержание, структура, назначение. Нормы 4</p>	
<p>Общероссийские и международные антидопинговые правила. Игровое интерактивное занятие «Карусель»: цель - напомнить спортсменам основные группы запрещенных веществ, закрепить негативное отношение к допингу. Группа делится на четыре команды, задача каждой команды - как можно быстрее пройти свой маршрут (четыре</p>	
<p>Общероссийские и международные антидопинговые правила. Интерактивное игровое занятие «Умей отказаться»: цель - научить подростков уверенно говорить «Нет!» в ответ на предложение попробовать допинг. Проигрывание соответствующих ролей, обсуждение типичных приемов и моделей поведения. Выбор эффективной модели отказа, признаки уверенного поведения. Карточки «Право на отказ». Универсальные</p>	
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства</p>	
<p>Группы совершенствования спортивного мастерства, группы высшего спортивного</p>	
<p>Правила безопасности в процессе занятий по гребле на байдарках и каноэ (вводный, первичный, повторный, целевой инструктаж): закрепление, расширение, углубление ранее освоенного материала. Правила безопасности при природных и техногенных чрезвычайных ситуациях. Понятие о травмах, их классификация (ушибы, растяжения, кровотечения, разрывы связок, мышц, сухожилий, вывихи, переломы), правила оказания первой</p>	
<p>Основы психологической подготовки. Упражнения на закрепление умений и навыков самооценки и саморегуляции психических состояний. Формирование психологической структуры соревновательной деятельности, выявление актуальных и доминирующих предстартовых состояний, разработка индивидуализированных программ</p>	
<p>Меры по предотвращению противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за такое противоправное влияние: деяния, рассматриваемые в качестве противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований; меры по их предотвращению (ответственность, санкции)</p>	
<p>Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации, Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, Федеральный стандарт спортивной подготовки по гребле на</p>	
<p>Основы периодизации тренировочного процесса. Характеристика периодов спортивной подготовки, структура годового цикла: подготовительный, соревновательный, переходный периоды. Особенности тренировочного</p>	
<p>Техника гребли и ее совершенствование. Варианты техники гребли и фазы гребного цикла и их отражение в тренировочном процессе. Индивидуализация технической подготовки гребца. Зависимость техники и тактики от индивидуальных особенностей подготовленности</p>	

<p>Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Спорт как важный социальный феномен, воздействующий на основные сферы жизнедеятельности общества. Реализация гуманистического потенциала спорта. Стадии социализации спортсмена. Социальная ответственность спортсмена</p>	
<p>Основы комплексного контроля в процессе занятий спортом. Формы и виды контроля. Врачебный контроль, его значение. Объективные и субъективные показатели физического и психического состояния. Педагогический контроль, его значение. Нормативы</p>	
<p>Общероссийские и международные антидопинговые правила. История применения допинга в спорте и борьбы с ним. Субстанции и методы, запрещенные все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период); субстанции, запрещенные только в соревновательный период. Риски использования биологически активных добавок (БАД). Незнание не освобождает спортсмена от ответственности за положительный результат допинг-пробы. Тестирование обучающихся с помощью теста «Оценка степени</p>	
<p>Общероссийские и международные антидопинговые правила. Негативное воздействие психоактивных средств на физическое и психическое здоровье спортсмена. Механизм влияния психоактивных средств, физиологические эффекты, развитие химической устойчивости. Последствия применения сильнодействующих веществ и ответственность. Опрос обучающихся в форме анкетирования с помощью опросника</p>	
<p>Общероссийские и международные антидопинговые правила. Антидопинговое движение. Деятельность ВАДА и РУСАДА. Знакомство с нормативными документами. Нарушения антидопинговых правил (что входит в нарушение) и применяемые санкции. Законодательство в области борьбы с допингом</p>	
<p>Тренерская (инструкторская) практика. Основы методики обучения технике гребли на байдаках и каноэ. Общие требования и характеристика методов и приемов обучения. Классификация методов обучения и их характеристика. Принципы обучения. Стадии формирования двигательного навыка. Этапы процесса обучения. Типичные ошибки при освоении техники гребли на байдарках и каноэ и способы их устранения</p>	
<p>Тренерская (инструкторская) практика. Методика организации и проведения тренировочного занятия. Специфика и содержание занятия. Структура занятия. Типы занятий. Способы организации обучающихся на занятии. Физическая нагрузка, ее параметры, способы контроля и регулирования. Классификация физических нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Требования к тренировочному занятию по</p>	
<p>Тренерская (инструкторская) практика. Основы методики общей и специальной физической подготовки. Понятие об общей и специальной физической подготовке, их соотношение на разных этапах подготовки в гребном спорте. Задачи и содержание (средства и методы) общей и специальной физической подготовки гребца. Особенности общей и специальной физической подготовки в разные периоды годового цикла</p>	
<p>Судейская практика. Цель и задачи спортивных соревнований, их классификация, характер соревнований. Участники и представители команд. Общие требования к спортивным лодкам и веслам. Лодочный контроль. Положение о спортивных соревнованиях. Заявки и изменения в заявках. Предварительные заезды, полуфиналы и финалы, распределение участников по заездам и «водам». Личные номера</p>	
<p>Восстановительные мероприятия в системе подготовки спортсменов. Классификация средств восстановления: педагогические, гигиенические, психологические, физиологические средства и их характеристика. Уровни специализированного восстановления: основной, текущий, оперативный. Планирование восстановительных мероприятий в зависимости от" периода</p>	

Общая и специальная физическая подготовка Физическая подготовка - педагогический процесс, направленный на формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств и функциональных возможностей, создающих благоприятные условия обеспечения жизнедеятельности человека.

Общая физическая подготовка направлена на развитие всех основных физических качеств, повышение работоспособности и создание на этой основе базиса для специальной физической подготовленности к конкретным видам спортивной деятельности.

Задачи общей физической подготовки:

- повышение уровня здоровья, физической работоспособности, функциональных и адаптационных возможностей организма;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков прикладного характера;
- создание основы (базы) для специальной физической подготовки.

Специальная физическая подготовка направлена на преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешного технического совершенствования в гребле на байдарках и каноэ .

Задачи специальной физической подготовки:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности на основе развития специальных физических и психомоторных качеств;
- обеспечение прочной базы для успешного решения задач технической подготовки.

К средствам специальной физической подготовки относят:

- специально подготовительные упражнения, имеющие сходство с соревновательными упражнениями по структуре движения, ритмическим, временным и другим характеристикам;
- соревновательные упражнения, представляющие собой целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), максимально приближенные по структуре и режимам работы функциональных систем к соревновательной деятельности.

Содержание общей физической подготовки Средства основной гимнастики Строевые упражнения:

- построение в круг, парами, колонну и шеренгу с учетом роста;
 - строевая стойка, строевые приемы «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»;
 - повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком;
 - размыкание и смыкание в строю на вытянутые руки;
 - расчет по порядку, на первый - второй (третий);
 - передвижение в колонне по одному, диагонали, противоходом, змейкой, шеренгой с одной стороны площадки на другую;
- перестроение звеньями по распоряжению, в колонну по два (три) поворотом в

движении, из одной шеренги в две **Общеразвивающие упражнения (ОРУ):**

- для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны; сгибание и разгибание, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах; маховые и рывковые движения рук; сгибание - разгибание рук стоя в упоре на коленях, в упоре лежа, в упоре лежа сзади;
- для туловища: наклоны, повороты, круговые движения головы, туловища; поднимание и опускание туловища из положений лежа (на спине, на животе); сгибание и разгибание туловища в упоре лежа, в упоре стоя на коленях; повторные пружинящие наклоны, повороты туловища; смешанные упоры;
- для ног и тазового пояса: поднимание и опускание, сгибание и разгибание, махи ногами из различных исходных положений; полуприседы, приседы; выпады; сгибания - разгибания, круговые движения стоп из различных исходных положений; повторные пружинящие махи ногами; пружинящие движения в выпаде, приседе;
- Прикладные упражнения:
 - ходьба: в колонне со сменой ведущего, темпа, направления; в колонне с перестроением парами; в разных направлениях; на носках; на пятках; перекатным шагом (с пятки на носок); с разным положением рук, со сменой положения рук; на наружной стороне стопы; мелким и широким шагом; скрестным шагом; в полуприседе; в приседе; выпадами; спиной вперед; с преодолением препятствий; в разных построениях; в чередовании с другими движениями; с закрытыми глазами 4 - 5 м; комбинации видов ходьбы; продолжительная ходьба (терренкур, пешие походы);
 - бег: в колонне по одному и парами; с ловлей и увертыванием; с ускорением и замедлением темпа; со сменой ведущего; на носках; широким и мелким шагом; по узкой дорожке между линиями; челночный бег; с выполнением заданий; в сочетании с другими движениями; сгибая ноги вперед; сгибая ноги назад; поднимая вперед прямые ноги; с преодолением препятствий; с заданиями на равновесие; в сочетании с другими движениями (ведением мяча); прыжками; широким шагом через препятствия высотой 10 - 15 см; в быстром темпе на дистанциях 10, 20, 30 м; в среднем и медленном темпе; фартлек; кроссовый бег;
 - прыжки: на месте; с продвижением вперед; ноги врозь - вместе, одна вперед - другая назад; с ноги на ногу; в длину с места; из круга в круг; боком с продвижением на 3 - 5 м; вперед - назад; на одной ноге на месте и с продвижением; смещая ноги вправо - влево; из приседа; на гимнастической скамейке на месте и с продвижением; с продвижением вперед с зажатым между ног предметом; через линию на одной ноге вперед - назад, вправо - влево; с поворотом на 180 - 360°;
 - метания: толкание ядра, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из различных исходных положений.
- Упражнения на развитие координационных способностей:
- общеразвивающие упражнения, состоящие из четырех - восьми частей, в том числе комбинированные, последовательные, поочередные, разноименные; в парах, тройках, кругу, колонне или шеренге, взявшись за руки, положив руки на

пояс или плечи друг другу;

- упражнения из необычных исходных положений (прыжок в длину с места спиной вперед и др.);
- челночный бег: 3 x 10 м, 4 x 9 м, 5 x 6 м;
- упражнения на быстроту реагирования;
- подвижные игры с быстрой сменой игровой ситуации, спортивные игры, комбинированные эстафеты;
- упражнения на развитие способности к равновесию: на уменьшенной или повышенной опоре, с быстрой сменой позы, с ограничением зрительного анализатора, с раздражением вестибулярного анализатора;
- элементы акробатики (кувырки, перекаты и др.);
- комбинированные упражнения в преодолении препятствий.
- Упражнения на развитие скоростных способностей:
- подвижные игры, эстафеты с бегом;
- простые по структуре общеразвивающие упражнения, выполняемые в быстром темпе (упражнения на развитие частоты движений);
- -упражнения на быстроту реагирования (быстрая смена направления, положения тела, способа передвижения);
- бег в максимальном темпе на дистанциях 10, 20, 30, 60, 100 м (с учетом возраста).
- Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:
- прыжки в длину и в высоту с места и с разбега;
- различные многоскоки (тройной, пятерной прыжок);
- прыжки со скакалкой;
- рывок штанги малого веса 10-15 раз на время.
- Упражнения на развитие силовых способностей
- общеразвивающие упражнения с отягощением весом собственного тела (для мышц шеи, плечевого и тазового пояса, нижних конечностей, спины, брюшного пресса), отягощениями (гантелями, утяжелителями), сопротивлением партнера (в парах, тройках) и снарядов (резина, эспандер), динамического и статического характера;
- упражнения в перешагивании, ползании, лазании, преодолении препятствий;
- комплексы круговой тренировки;
- рывок штанги;
- жим штанги;
- взятие на грудь штанги;
- приседание со штангой;
- подтягивание в висе на перекладине;
- сгибание - разгибание рук в упоре лежа;
- упражнения на тренажерах.
- При использовании силовых упражнений с отягощениями и на тренажерах должен соблюдаться принцип «динамического соответствия», т. е. амплитуда, направление движения и характер изменения усилия максимально приближаются

к специализированному упражнению - гребле, в силовых упражнениях воспроизводятся технические элементы гребка с акцентированной мобилизацией мышечных групп.

- Упражнения на развитие выносливости:
- подвижные и спортивные игры;
- комплексы круговой тренировки.
- серия беговых упражнений, например: обычный 30 с - спиной вперед 30 с - сгибаемая нога вперед 15 с - сгибаемая нога назад 15 с - «змейкой» 30 с - скрестный правым боком 15 с - скрестный левым боком 15 с, 3-5 серий;
- бег в медленном и среднем темпе, кроссовый бег;
- упражнения дыхательной гимнастики;
- продолжительная ходьба (терренкур, пешие походы).
- Упражнения на развитие гибкости:
- упражнения суставной гимнастики - общеразвивающие упражнения (ОРУ), основанные на различных сгибаниях, разгибаниях, наклонах, поворотах, круговых движениях, выполняемые в невысоком темпе;
- упражнения на растягивание: наклоны вперед из различных исходных положений (стоя ноги врозь, вместе, в седе барьериста и др.), выпады, махи ногами из разных исходных положений и др.
- Корректировка развития различных групп мышц, развитие ведущих в гребле физических качеств - силы и выносливости, расширение диапазона двигательных навыков до уровня, обеспечивающего совершенствование технического мастерства и стойкость к сбивающим факторам, достигаются только при оптимальном на каждом этапе соотношении средств общей и специальной подготовки, умелом переносе и трансформации технических навыков и физических качеств в гребле.
- Специальная физическая подготовка
- Для развития специальных мышечных групп гребца применяются следующие упражнения:
- а) направленные на развитие мышц - ротаторов туловища (в основном, косой мышцы живота):
- тяга гири из наклона с выпрямлением туловища;
- разгибание туловища, поднимая гриф штанги хватом у конца рукоятки весом 35 кг (для каноистов);
- имитация гребли на байдарке с блином от штанги в руках (для байдарочников);
- из положения лежа на спине ноги вперед, врозь, руки в стороны - опускание прямых ног в стороны;
- из положения виса на наклонной доске (40°), руки за головой или с отягощением у одного плеча - сгибание туловища со скручиванием к противоположной ноге до касания ее локтем;
- из положения стоя ноги врозь, стопы параллельны, с отягощением в одной руке - наклоны к противоположной ноге, опуская грудь до середины голени;
- из положения сидя спиной к тренажеру под углом 20-30°, рукоятка в

согнутой руке у плеча - тяга вперед за счет разворота туловища не разгибая руки;

• б) направленные на развитие мышц спины и плеча, выполняющих гребковое движение руки (в основном широчайшей мышцы спины):

• тяга штанги;

• из положения виса на перекладине узким хватом подтягивание, прогибаясь в пояснице, до касания грудными мышцами кистей рук;

• из положения виса на перекладине широким хватом подтягивание до касания шей перекладины; из положения стоя в наклоне слегка согнув ноги, упираясь одной ногой в колено;

• тяга второй рукой гири вдоль бедра до тазобедренного сустава (вниз опускать на вытянутую руку);

• из положения стоя в наклоне, лицом к тренажеру - тяга двумя руками, согнутыми в локтях (не опуская груз на опору);

• из положения сидя лицом к тренажеру, с упором ног, наклон вперед - тяга двумя согнутыми в локтях руками, разгибая туловище (не опуская груз на опору).

• в) направленные на развитие мышц-сгибателей туловища (прямой мышцы живота):

• подъем переворотом на перекладине;

• в висе на гимнастической стенке подъем ног до касания рук;

• сгибание туловища в висе на доске с уклоном 40°;

• удержание угла в висе на перекладине;

• г) направленные на развитие мышц, выполняющих толчковое движение гребка (грудные мышцы, передний пучок дельтовидной мышцы, трехглавая мышца и т. д.):

• жим штанги лежа;

• сгибание - разгибание рук в упоре лежа;

• из положения лежа на скамье руки с грузом разведены в стороны и согнуты в локтях - сведение рук;

• из положения стоя с отягощением в одной руке - подъем груза в сторону противоположного плеча;

• из положения лежа на скамье на спине, руки удерживают гирю за головой ниже уровня скамьи - тяга гири по дуге до груди, не выпрямляя руки в локтях (спину не отрывать от скамьи).

• Упражнения на воде: гребля в бассейне со сменой темпа, ритма, усилий; работа на тренажерах сериями со сменой темпа, ритма, усилий; гребля в лодке непрерывная с равномерной и переменной скоростью, со сменой темпа, ритма, усилий; гребля в лодке с отягощениями на различных усилиях; повторная и интервальная гребля на отрезках.

Избранный вид спорта (техническая подготовка)

Техническая подготовка - педагогический процесс, направленный формирование у обучающихся двигательного навыка, позволяющего наиболее полно реализовать в соревновательной деятельности функциональные возможности их организма.

Эффективность техники оценивается по многочисленным критериям, наиболее обобщенными из которых являются:

- степень использования массы тела (веса и инерционных сил), необходимой для продвижения лодки.
- степень преобразования развиваемой мощности работы в усилие, продвигающее лодку; для совершенствования этих параметров работа над техникой осуществляется в следующих направлениях.

В гребле на байдарках повышение использования массы тела для продвижения лодки обеспечивается:

- а) увеличением амплитуды скручивания туловища;
- б) опережающим включением туловища в работу момента захвата и использованием в этот момент встречного усилия ноги с рабочей стороны от тазобедренного сустава;
- в) использованием работы ног и разворота таза для увеличения амплитуды и мощности гребка;
- г) использованием инерции массы тела для активного выката лодки в безопорном периоде за счет отталкивания в конце гребка (момент положения весла около 45° по отношению к поверхности воды) и выведением вперед туловища (бедра, таза, плеча) со стороны нерабочего борта, с сохранением усилия на весле, необходимого для этого.

В гребле на каноэ повышение использования массы тела для продвижения лодки обеспечивается:

- а) «хлестообразным» выведением вперед массы тела в безопорном периоде за счет опережающего выведения таза в конце гребка и одновременного ускоренного движения верхних звеньев тела с опережающей траекторией движения рук для следующего гребка;
- б) использованием веса тела и инерции движения массы туловища вниз в конце безопорного периода для активного вгребания весла.

Увеличение степени преобразования развиваемой мощности работы в продвигающее усилие обеспечивается:

- а) удержанием весла по возможности более длительное время в положении близком к перпендикулярному по отношению к поверхности воды за счет замедленного выведения вперед верхней руки;
- б) смещением амплитуды рабочих усилий максимально вперед и прекращением тяговых усилий при достижении кисти рабочей руки середины бедра;
- в) уменьшением напряжения неработающих мышц во время выполнения гребка;
- г) уменьшением поперечных составляющих приложенных усилий;
- д) уменьшением амортизационных смещений звеньев тела спортсмена под воздействием рабочих усилий таза и ног;
- е) оптимальными усилиями и взаимодействием с лодкой в местах контакта с ней.

В результате работы над этими элементами должна быть сформирована структура движений, отвечающая эталонным требованиям по основным параметрам. Эталонная модель техники характеризуется набором ряда внешних признаков и комплексом специальных ощущений и представлений гребца.

Некоторые модели техники гребли на байдарках

Опорный период включает фазы: захват, подтягивание, отталкивание, извлечение. Безопорный период включает фазы: выход из гребка, подготовка к гребку. **Подготовка к гребку.** Фаза начинается в момент горизонтального положения стержня весла. Туловище развернуто более чем на 45° , таз - на $5-7^\circ$. Туловище ускоренно разворачивается в сторону рабочего борта, набирая инерцию вращения, может пройти путь ускоренного движения до 15° (при работе в максимальном темпе). Разворот выполняется за счет сокращения косых мышц живота со стороны нерабочего борта и выведения вперед плечевого пояса толчковой руки. Нога со стороны рабочего борта, наращивая силу давления, создает опору для ускорения туловища и продвигает лодку. Тянущая рука движется вниз - вперед, полностью выпрямляясь в локтевом суставе, плечевой пояс вперед не смещается, сохраняя жесткость для выполнения гребка. Толчковая рука давлением вдоль стержня весла продвигает его вперед - вниз, кисть движется горизонтально на уровне глаз. Лопасть весла в результате всех этих движений должна двигаться вперед - вниз по отношению и к поверхности воды, и к лодке. Субъективно для спортсмена гребок должен начинаться уже в этой фазе.

Захват. Фаза начинается в момент касания лопастью воды. Основная задача фазы - обеспечить увеличение скорости лодки за счет активного вгребания лопасти весла вперед - вниз. Туловище разворачивается с максимальной скоростью за счет использования инерции, приобретенной в безопорном периоде, и сокращения косых мышц живота со стороны нерабочего борта. Разворот выполняется преимущественным выведением вперед плеча толчковой руки при минимальном движении назад частей тела со стороны рабочего борта. Толчковая рука выполняет основное рабочее движение за счет давления плечевого пояса, практически не разгибаясь в плечевом суставе. Ее кисть продолжает двигаться по горизонтали. Тянущая рука обеспечивает жесткость передачи усилия между веслом и туловищем, дополняет рабочее усилие, не разгибаясь в локтевом суставе. Нога со стороны рабочего борта начинает активно продвигать лодку, выпрямляясь и разворачивая таз. Лопасть весла в результате этих движений должна двигаться по отношению к поверхности воды вперед - вниз, выполняя «наплыв» за счет подъемной силы, возникающей при ее движении по вертикальной оси. Основной субъективный момент в движении - на сохранении усилий толчковой руки вдоль стержня весла за счет выведения вперед всей стороны туловища через таз, проталкивая лодку, не теряя инерции массы туловища вперед.

Подтягивание. Основная задача фазы - увеличение скорости лодки. Туловище продолжает разворачиваться на фоне активной работы ног и разворота таза, используя все мышцы-ротаторы. Скорость разворота равномерная. Нога со стороны рабочего борта продвигает лодку. Сила давления ноги равна величине усилия на весле или несколько превосходит его. Тянущая рука обеспечивает передачу на весло усилий туловища и ног, обеспечивая ускоренное движение лодки относительно лопасти. Основной субъективный момент движения на продвижение лодки мимо весла давлением ноги со стороны рабочего борта и правильную работу толчковой руки.

Отталкивание. Фаза начинается после прохождения веслом вертикального положения. Основная задача фазы - отталкивание вперед туловища (бедро, плечевого пояса) со стороны нерабочего борта. В связи с тем, что акцент отталкивания направлен на продвижение массы тела спортсмена, лодка начинает тормозиться. По длительности фаза занимает 25-30% опорного периода. Разворот туловища начинает замедляться вследствие исчерпания инерции его движения и возможностей активной тяги мышц-ротаторов. Поэтому завершение разворота и отталкивание осуществляется за счет жесткости работы ноги между подножкой и сиденьем, со стороны рабочего борта и «выезда» вперед бедра и таза со стороны внешнего борта. Тянущая рука сгибается в локтевом суставе (до 110-120°), завершая отталкивание. Толкающая рука дополняет рабочее усилие давлением вдоль стержня весла, сохраняя согнутое в локтевом суставе положение (около 130°). Выведение ее вперед продолжается с акцентом на движение плечевого пояса, а не кисти. Основной субъективный акцент движения направлен на отталкивание вперед туловища со стороны нерабочего борта, «поворот» вокруг весла.

Извлечение. Фаза начинается в момент завершения использования опоры весла для выведения вперед массы системы «гребец - лодка» с инерционным прокатом от весла. Все мышцы прекращают усилие, движение туловища и рук продолжается по инерции. Весло извлекается из воды движением тянущей руки вверх в сторону, с акцентом внимания на движение центра тяжести предплечья, (а не кисти) толкающей руки вперед.

Основной субъективный акцент движения направлен на выполнение извлечения весла движением вперед.

Выход из гребка. Фаза начинается в момент отрыва лопасти от воды. Туловище продолжает доворот по инерции. Инерция движения туловища начинает передаваться на лодку давлением ноги со стороны нерабочего борта. Продолжается выкат лодки. Давление ноги со стороны рабочего борта уменьшается. Тянущая рука продвигает весло в исходное положение для следующего гребка давлением предплечья вперед-вверх. Толчковая рука по горизонтали начинает падать в сторону от рабочего борта. Основной субъективный акцент движения направлен на активный выкат лодки давлением вперед массы тела через ногу со стороны нерабочего, борта. После окончания этой фазы условно происходит смена понятий рабочего и нерабочего борта, руки, ноги и т. п.

Некоторые эталонные модели техники гребли на каноэ

Опорный период занимает фазы: захват, подтягивание, отталкивание, извлечение. Безопорный период занимает фазы: выход из гребка, хлест.

Выход из гребка. Фаза начинается в момент отрыва лопасти от воды. Основная задача фазы - обеспечение ускоренного движения вперед массы тела, обгоняющего движение лодки, не вызывая ее торможения. Туловище начинает ускоренно разворачиваться в сторону рабочего борта. Движение туловища происходит на фоне движения вперед бедра и таза за счет использования инерции, приобретенной во время окончания гребка. В результате не должно возникать

опорного давления в лодку назад. Руки выводятся вперед также за счет инерции движения туловища. Тянущая рука - движением вперед-вверх по дуге через сторону. Верхняя рука - вверх. Движение рук должно обеспечивать возрастание скорости звеньев от туловища к кисти и лопасти. Лодка продвигается вперед давлением опорной ноги через подушку. При правильном использовании инерции массы тела торможение лодки должно уменьшаться. Хлест. Фаза начинается в момент выведения рук по отношению к туловищу в крайнее верхнее положение по отношению к лодке. Основная задача - обеспечить нарастание скорости лодки за счет использования инерции движения вперед массы тела. Туловище начинает ускоренно двигаться вперед - вниз на следующий гребок, полностью разворачиваясь плечевым поясом в сторону нерабочего борта. При этом угол в тазобедренном суставе между туловищем и бедром опорной ноги практически не уменьшается. То есть движение туловища происходит преимущественно разгибанием в коленном суставе опорной ноги и смещением центра тяжести к стопе направляющей ноги. Однако вес тела на нее не переносится. Тянущая и толчковая руки полностью выпрямляются и вытягиваются вперед, сохраняя жесткость в плечевом поясе. Движение рук вниз должно выполняться вместе с туловищем, не обгоняя его и не отставая. Большое накрытие воды лопастью обеспечивается за счет большего разворота плечевого пояса. Инерция движения массы тела начинает передаваться на лодку через направляющую ногу, которая как бы тормозит движение массы вперед. При этом вес тела на нее не переносится. Субъективно гребок начинается уже в этой фазе. Характер движения напоминает хлест кнута, окончанием которого является лопасть, достигающая к концу гребка максимальной скорости. Акцент движения хлеста должен быть направлен к воде.

Захват. Фаза начинается в момент касания лопастью воды. Основная задача фазы: обеспечение нарастания скорости лодки за счет активного вгребания весла вперед - вниз. Туловище выполняет основное рабочее движение за счет давления вниз на весло, одновременного подтягивания вперед бедра и разворота плечевого пояса. В результате с момента начала фазы начинается подъем поясничного отдела, хотя плечи могут продолжать двигаться вниз. Сила давления туловища вниз передается на весло через толчковую руку. Сила продольного усилия туловища передается на весло через тянущую руку. Кисть толковой руки практически не смещается вперед, выполняя функцию ключины. Лодка продвигается давлением направляющей ноги, которое в этой фазе достигает максимума. Основной субъективный акцент движения направлен на подтягивание бедра вперед к опоре с момента касания лопастью воды и полноценное использование инерционных сил хлеста и веса тела для наращивания усилий. Рабочие усилия в этой фазе достигают максимума. **Подтягивание.** Фаза начинается в момент полного погружения лопасти в воду. Основная задача фазы: увеличение скорости лодки. Туловище выполняет основное рабочее усилие за счет разворота, подъема и сгибания в поясничном отделе. Толчковая рука удерживает опору весла, следуя за гребком. В результате ее движения ось вращения рукоятки весла относительно лодки проходит выше кисти. Тянущая рука не сгибаясь передает на весло рабочее

движение туловища. Лодка продвигается вперед давлением направляющей ноги и колена. Подъем, сгибание и разворот туловища должны выполняться одновременно, не вызывая запазданий в ускорении лодки. Давление вперед направляющей ноги должно быть не ниже давления весла вниз. В этой фазе полностью реализуется энергия хлеста, скорость лодки достигает максимума.

Отталкивание. Фаза начинается после прохождения веслом перпендикулярного положения по отношению к воде. Основная задача фазы - сообщение максимального ускорения общему центру тяжести гребца. Туловище полностью поднимается и разворачивается в сторону рабочего борта. Плечи немного не доходят до условной вертикали, проходящей через таз. Тянущая рука дополняет рабочее усилие, допускается некоторое ее сгибание. Толкающая рука также активно участвует в поддержании рабочего усилия на весле, кисть ее не опускается ниже рабочего плеча. Основное рабочее усилие направлено на отталкивание вперед таза и бедра опорной ноги. Скорость лодки при этом начинает снижаться. Ее продвижение осуществляется за счет давления вперед опорной ноги через подушку, величина которого составляет около 40-50% максимума продвигающего давления направляющей ноги в предыдущей фазе. В этой фазе выполняется отруливание.

Извлечение. Фаза начинается в момент доведения кисти рабочей руки до середины бедра. Основная задача - начало движения всех звеньев тела вперед. Все мышцы прекращают тянущее усилие. Весло извлекается из воды движением тянущей руки по дуге через сторону вперед - вверх и толковой руки вперед - в сторону внешнего борта. Перемещение вперед ОЦМ осуществляется преимущественно за счет акцентированного движения вперед таза и раскручивания туловища на следующий гребок. На основе этого движения в следующих фазах должны будут выполняться движение рук и наклон туловища вперед таким образом, чтобы не вызвать давления на лодку назад и уменьшения наката.

Содержание технической подготовки

Гребля с различными двигательными заданиями и вспомогательные упражнения - наиболее универсальные средства технической подготовки.

Ни одно тренировочное занятие, связанное в основном с развитием двигательных качеств, не должно проходить без конкретного двигательного задания.

При подборе заданий необходимо учитывать следующее:

- а) двигательные задания и их формулировки должны быть связаны с представлениями гребца о своей технике, не должны противоречить представлениям о других элементах гребка, на которые воздействие в данный момент не направлено;
- б) задания должны быть связаны с режимом тренировки - при тренировке на коротких отрезках в высоком темпе лучше обращать внимание на перестройку временных компонентов гребного цикла, при работе на длинных отрезках и с гидротормозами - на пространственные и силовые компоненты;
- в) задания должны быть связаны с задачами микроциклов: в накопительных микроциклах лучше использовать задания, направленные на пространственные и силовые элементы локального характера, в реализационных - направленные на

временные компоненты глобального характера;

г) предлагаемые задания должны учитывать связь элементов движения между собой и последовательность исправления ошибки;

д) задания после определения их содержания и формулировки должны выполняться без существенных изменений до решения задач обучения.

Гребля в различных режимах интенсивности и степени утомляемости является средством технического совершенствования в связи с неизбежными перестройками структуры движений в этих режимах. При целенаправленном использовании этого средства необходимо выделять зоны оптимального темпа (совпадает с 2-4-й энергетической зоной), критического (5-я зона) и «прогулочного» (1-я зона). Зона оптимального темпа характеризуется индивидуально оптимальным соотношением и взаимосвязью элементов движений. У квалифицированных гребцов она может достигать до соревновательной скорости. Критическая зона отмечается при дальнейшем повышении темпа и характеризуется скоростным барьером, снижением амплитудных характеристик и качества движений. Прогулочная зона характеризуется нарушением оптимального соотношения временных характеристик гребного цикла, специальных ощущений, отсутствием использования инерционных сил, иногда работы рук.

Совершенствование элементов гребного цикла необходимо обязательно заканчивать в утомленном состоянии. Часто в состоянии утомления эффективна и работа над исправлением технических ошибок. Гребля с изменением сопротивления внешней среды осуществляется за счет использования гидротормозов различного типа и облегчающего лидирования (буксировки). При использовании гидротормозов необходимо учитывать следующее.

1. Принципиально отличаются внешние гидротормозы, крепящиеся к корпусу или плывущие за лодкой на привязи, грузы в лодке. При использовании внешних гидротормозов ухудшается выкат лодки (чаще вообще отсутствует активный выкат) и динамический акцент гребка смещается ближе к захвату. При использовании груза в лодке активный выкат сохраняется и усиливается в связи с увеличением общей массы.
2. При использовании гидротормоза на коротких отрезках взрывного характера до 50 м увеличивается максимальное усилие на весле при сохранении длительности гребного цикла. На длинных отрезках свыше 300 м величина усилия не превышает соревновательного, но увеличивается длительность гребка, что облегчает решение ряда технических задач при значительной силовой нагрузке, на отрезках 150-300 м может быть достигнут и тот и другой эффект в зависимости от двигательного задания.
3. Гидротормоз до 20-25 см и груз до 10 кг при работе взрывного характера способствуют увеличению усилия весла на 20-25% при сохранении координации движений. Увеличение площади гидротормоза свыше 30 см и веса груза до 15 кг приводит к снижению величины усилий и существенному нарушению координации движений. Использование таких грузов нецелесообразно.

Использование облегчающего лидирования преимущественно воздействует на:

- улучшение характеристик выполнения захвата воды;
- улучшение работы туловища;
- увеличение использования инерционных сил.

Гребля в командных лодках связана с более высоким темпом гребли на 10 -15% при уменьшении усилия на весле на 5-10% и может быть использована для расширения скоростных возможностей.

Гребля в различных погодных условиях и водоемах необходима для расширения диапазона вариативности двигательного навыка гребца.

Гребные тренажеры различных конструкций используются:

- а) для целенаправленного силового воздействия на движения в различных фазах гребного цикла (блочный, фрикционный или изокинетические тренажеры);
- б) для увеличения тренирующегося усилия в гребке свыше 20%, что невозможно обеспечить при гребле в лодке (тренажеры типа «Лидер Е» конструкции Г. М. Ефремова).

В силу специфики гребли на байдарках и каноэ организация тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в подготовке гребцов. Для обеспечения круглогодичности спортивно подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса. в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий.

Другие виды спорта и подвижные игры Плавание. Умение каждого гребца плавать необходимо для обеспечения личной безопасности и оказания помощи пострадавшим на воде. Каждый гребец должен освоить способы плавания брассом, на спине, кролем и на боку, выполнять контрольные нормативы, знать и уметь применять правила оказания помощи пострадавшим на воде.

Занятия по плаванию проводятся с целью развития выносливости, расширения диапазона двигательных навыков и восстановления после других видов нагрузки.

Подготовительные упражнения на суше. Задержка дыхания. Движения рук при плавании кролем на груди, на спине. Согласование движений рук и ног, дыхание при плавании кролем. Упражнения для освоения с водной средой. Ходьба по дну бассейна. Погружение в воду. Всплывание и лежание на воде: «поплавок», «медуза». Скольжение на груди, на спине («стрела» на груди и на спине), с различным положением рук, с движением ног. Выход в воду. Различные игры в воде.

Кроль на груди: общее представление о технике плавания, плавательные движения, вдох и выдох при плавании кролем; отработка техники, старта с тумбочки, поворотов.

Кроль на спине: общее представление о технике плавания, плавательные движения; отработка техники плавания, старта из воды, техники поворотов.

Брасс: общее представление о технике плавания, плавательные движения, вдох и

выдох при плавании брассом; отработка техники плавания, поворотов. Отработка навыков плавания, заплывы на короткие дистанции.

Основы тактических приемов преодоления плавательной дистанции.

Подготовка к соревнованиям по плаванию. Выполнение контрольных нормативов. Легкая атлетика. В содержании общей физической подготовки используется бег с целью развития быстроты, общей выносливости, расширения диапазона двигательных навыков, с учетом возраста и уровня подготовленности обучающихся.

Бег на короткие дистанции - 60, 100, 200, 400 м.

Барьерный бег - 110 и 400 м.

Бег на средние дистанции - 500, 800, 1000, 1500 м, 1 милю (1609 м), 3000 м.

Бег на длинные дистанции - классические дистанции 5000 и 10000 м.

Эстафетный бег - 4 x 100 м, 4 x 200 м, 4 x 400 м, 4 x 800 м, 4 x 1500 м.

Подготовка к соревнованиям по бегу. Выполнение контрольных нормативов.

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

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

Подготовка к соревнованиям по лыжной подготовке. Выполнение контрольных нормативов.

Подвижные и спортивные игры применяются игры с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития двигательных качеств, а также восстановления после других видов нагрузки. Спортивные игры проводятся по упрощенным правилам, осваиваются технические навыки, связываются в технические игровые приемы, осваиваются совместные действия, применяются двусторонние игры.

Содержание подвижных игр:

<ul style="list-style-type: none"> - «Перетягивание каната»; - «Подвижная цель»; - «Кто сильнее?»; - «Колесо»; - «Круговые салки»; - «Большая эстафета по кругу»; - «Бег командами»; - «Сумей догнать»; - «Эстафета с палками и - «Челнок»; - «Эстафета с чехардой»; - «Двумя мячами через сетку»; - «Шагай вперед!»; - «Эстафета с ведением и - броском мяча в корзину»; - «Мяч среднему»; - «Мяч капитану»; - «Ориентировка по слуху»; - «Погоня за лисицами»; - «Следопыты»; - «Русская лапта»; - «Ножная лапта»; - «Казачьи-разбойники» - «Поиски пропавшей группы» 	<ul style="list-style-type: none"> - Пятнадцать передач»; - «Перехват мяча»; - «Бег пингвинов»; - «Перестрелбол»; - «Охотники и утки»; - «Эстафета на полосе препятствий»; - «Перетягивание через черту»; - «Старт после броска»; - «Удочка простая и командная»; - «Ящерица»; - «Часовые и разведчики»; - «День и ночь»; - «Петушиный бой»; - «Перебежка с вырубкой»; - «Наступление»; - «Погоня»; - «Нападают пятерки». Спортивные игры: - футбол; - пионербол; - волейбол; - баскетбол; - хоккей.
---	---

Самостоятельная работа обучающихся

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

Существуют разные формы организации самостоятельной работы:

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

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

Содержание самостоятельной работы обучающихся

№	Цель	Содержание
Этап начальной подготовки		
Первый год обучения (НП-1)		
1	Формирование навыков самоконтроля	Ведение дневника спортсмена
2	Формирование представлений о гребле на байдарках и каноэ как виде спорта; воспитание мотивации к тренировочным занятиям	Посещение соревнований по гребле на байдарках и каноэ, просмотр трансляций международных и всероссийских соревнований
3	Содействие повышению терморегуляционных возможностей организма	Регулярное применение доступных форм закаливания: соблюдение рекомендаций по теплозащитным свойствам одежды, воздушно тепловому режиму, прогулки на открытом воздухе, босохождение, душ и др.
4	Закрепление знаний о значении и требованиях к режиму дня юных спортсменов	Заполнение карты-схемы режима дня, ее творческое оформление
5	Закрепление знаний о строении организма человека	Чтение литературных произведений: Г. Юдин «Главное чудо света»; Энциклопедия «Тело человека»; Д. Брук «Тело человека. Мой первый атлас»
Второй год обучения (НП-2)		
1	Формирование навыков самоконтроля	Ведение дневника спортсмена
2	Формирование знаний о правилах соревнований по гребле на байдарках и каноэ; воспитание мотивации к тренировочным занятиям	Посещение соревнований по гребле на байдарках и каноэ, просмотр трансляций международных и всероссийских соревнований
3	Содействие повышению терморегуляционных возможностей организма	Регулярное применение доступных форм и видов закаливания
4	Закрепление знаний о правилах поведения на воде	Рисунок на тему «Безопасное поведение на воде»
5	Формирование представлений об Олимпийских играх как крупнейших спортивных мероприятий	Просмотр мультфильма «Олимпиадики». Просмотр фрагментов трансляций церемоний открытия (закрытия) Олимпийских игр
6	Закрепление знаний о компонентах здорового образа жизни	Чтение литературных произведений: С. Афонькин «Когда, зачем и почему»; В. Голявкин «Про Вовкину физкультуру» и др.
Учебно-тренировочный этап: начальной специализации		
Первый, второй год обучения (УТГ-1, 2)		

1	Формирование навыков самоконтроля	Ведение дневника спортсмена
2	Формирование знаний о правилах соревнований по гребле на байдарках и каноэ; воспитание мотивации к тренировочным	Посещение соревнований по гребле на байдарках и каноэ, просмотр трансляций международных и всероссийских соревнований
3	Закрепление знаний о методике проведения закаливающих процедур, содействие повышению терморегуляционных	Регулярное применение доступных форм и видов закаливания
4	Закрепление знаний об оказании первой помощи при утоплении	Самостоятельная работа с обучающим сервисом на Портале МЧС России: Культура безопасности жизнедеятельности (http://www.culture.mchs.gov.ru/testin2/)
5	Формирование негативного отношения к применению допинга	Рисунок на тему «Честный спорт»
6	Закрепление знаний о методике проведения содержания и структуре тренировочных занятий	Регулярное выполнение комплексов упражнений вне тренировочных занятий
7	Закрепление знаний общероссийских и международных антидопинговых	Самостоятельная работа с обучающим сервисом на сайте антидопинговой программы «Честный спорт» (http://www.anti-doping.ru/) Тестирование
Учебно-тренировочный этап: углубленной специализации		
Третий, четвертый, пятый год обучения (УТГ-3, 4)		
1	Формирование навыков самоконтроля -	Ведение дневника спортсмена
2	Формирование знаний о правилах соревнований по гребле на байдарках и каноэ; воспитание мотивации к тренировочным занятиям	посещение соревнований по гребле на байдарках и каноэ, просмотр трансляций международных и всероссийских соревнований, анализ технико-тактических действий
3	Закрепление знаний о методике проведения закаливающих процедур, со действие повышению терморегуляци-	регулярное применение доступных форм и видов закаливания
4	Закрепление знаний о содержании и методике выполнения комплексов упражнений общей и специальной физической	регулярное выполнение комплексов общей и ;пециальной физической подготовки вне тренировочных занятий
5	Закрепление навыков самооценки и саморегуляции психических состояний	регулярное выполнение упражнений психотренинга
6	Закрепление знаний о правилах безопасного поведения ж	(Самостоятельная работа с обучающим сервисом на Портале МЧС России: Культура безопасности жизнедеятельности (http://www.culture.mchs.gov.ru/testin2/) Тестирование

7	Закрепление знаний о гигиене питания, требованиях к пищевому рациону	Заполнение карты-схемы «Мой пищевой рацион», ее творческое оформление
8	Формирование негативного отношения к применению	Рисунок на тему «Честный спорт»
9	Закрепление знаний общероссийских и международных антидопинговых	Самостоятельная работа с обучающим сервисом на сайте антидопинговой программы «Честный спорт»
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства		
Группы спортивного совершенствования, группы высшего спортивного мастерства		
1	Формирование навыков	Ведение дневника спортсмена
2	Закрепление знаний о правилах соревнований по гребле на байдарках и каноэ; воспитание мотивации к тренировочным	Посещение соревнований по гребле на байдарках и каноэ, анализ технико-тактических действий, участие в работе судейской бригады
3	Закрепление знаний о методике проведения закалывающих процедур, содействие повышению терморегуляционных	Регулярное применение доступных форм закалывания: соблюдение рекомендаций по теплозащитным свойствам одежды, воздушнотепловому режиму, прогулки на
4	Закрепление знаний о методике проведения тренировочных занятий, выполнении комплексов упражнений общей и	Регулярное выполнение комплексов общей и специальной физической подготовки вне тренировочных занятий. Проведение тренировочных занятий в
5	Закрепление навыков самооценки и саморегуляции психических состояний	Регулярное выполнение упражнений психотренинга
6	Закрепление знаний общероссийских и международных антидопинговых правил	Самостоятельная работа с обучающим сервисом на сайте антидопинговой программы ВАДА (http://quiz.wada-честно)

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

15. Учебно спортивный процесс проводится круглогодично в соответствии с установленным годовым учебным планом для каждой категории групп обучения и настоящей программой.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» относятся:

- цикличность - выполнение множества однородных циклов движений, которые приводят к автоматизации действий спортсмена в лодке в ходе тренировочного занятия и во время соревнований;
- прерывность работы весла — выражается в том, что во время гребкового цикла происходит чередование проводки, т.е. времени, когда погруженная в воду лопасть весла совершает работу и времени, когда лодка движется по инерции, а лопасть весла движется над водой, готовясь

произвести очередной гребок;

- переносимость массы гребца относительно массы судна выступающая противодействием равномерности скорости лодки;
- работа в условиях неустойчивой опоры - в данном случае связана с необходимостью непрерывности обеспечения баланса лодки.
- Важное значение для любого вида спортивной гребли имеет качество выполнения гребкового цикла - длины гребка.

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

Существуют лодки:

- для одного участника - одиночки,
- двух участников - двойки
- и четырех участников - четверки.

Гребля на байдарках и каноэ - вид спорта, состоящий из спортивных дисциплин: *гребля на байдарках и каноэ, гребля на лодках «Дракон», кануполо и фристайл на бурной воде и иных спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта.*

Соревнование по гребле на байдарках и каноэ - состязание среди спортсменов или команд по различным спортивным дисциплинам или в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному организатором положению (регламенту) спортивное соревнование в различных гендерных и возрастных категориях. Спортивные соревнования по гребле на байдарках и каноэ проводятся в следующих основных видах программы: байдарка-мужчины, байдарка-женщины, каноэ-мужчины, каноэ-женщины.

Цель спортивных соревнований по гребле на байдарках и каноэ и гребле на лодках «Дракон» - определение сильнейших спортсменов (экипажей) по результатам прохождения мерной дистанции за возможно короткий отрезок времени.

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

С учетом специфики гребли на байдарках и каноэ определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии возрастных особенностей развития;

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

Умение плавать для гребца является обязательным, так как это связано с безопасностью тренировочных занятий.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Одним из основополагающих принципов законодательства о физической культуре и спорте в Российской Федерации является обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, участников и зрителей физкультурных и спортивных мероприятий.

Требования техники безопасности мест проведения тренировочных занятий по гребле на байдарках и каноэ

Проведение тренировочных занятий по гребле на байдарках и каноэ разрешается:

- на спортивных объектах, принятых в эксплуатацию согласно акту государственной приемной комиссии;
- на других спортивных сооружениях при наличии разрешения их дирекции, согласованного с управлением МЧС по Самарской области, органами внутренних дел, ГИБДД, спасательной и санитарно-эпидемиологической службой с учетом характера территории;
- при погодных и иных условиях, не представляющих опасности для здоровья и жизни участников;
- при соответствии мест занятий, инвентаря и оборудования санитарно-гигиеническим, эргономическим и педагогическим требованиям.

Руководитель спортивного сооружения издает приказ на проведение тренировочных занятий, которым предусматривается:

- обеспечение мер по профилактике спортивного травматизма и безопасности в целом, с указанием ответственных лиц со стороны спортивного сооружения и со стороны, проводящей тренировочные занятия;
- наличие акта готовности спортивного сооружения, подписанного руководителем спортивного сооружения и ответственным представителем организации, проводящей тренировочные занятия.

Руководители организации, осуществляющей процесс подготовки спортивного резерва, обязаны:

- лично осмотреть места тренировочных занятий, проверить исправность оборудования и инвентаря, обратить внимание на его соответствие нормам техники безопасности, принятым в гребле на байдарках и каноэ;
- требовать от руководителей спортивного объекта ликвидации любых выявленных неисправностей, отрицательно влияющих на проведение тренировочных занятий.

Спортивный зал должен быть оборудован необходимыми техническими устройствами для организации тренировочного процесса при одновременном обеспечении безопасных условий эксплуатации.

Собственник (пользователь) объекта спорта должен иметь следующую документацию:

- документ, подтверждающий ввод объекта в эксплуатацию;
- паспорт безопасности объекта спорта установленной формы;
- инструкцию по обеспечению общественного порядка и общественной безопасности на объекте спорта, разработанную в соответствии с установленными требованиями, включающую в себя типовой план мероприятий по обеспечению общественного порядка и общественной безопасности;
- схему расположения эвакуационных знаков безопасности;
- схему расположения медицинских пунктов;
- схему организации дорожного движения пешеходов и транспортных средств на прилегающей к объекту спорта территории.

Для обеспечения безопасностизанятий гребным спортом обязательно выполнение следующих требований.

На гребной базе на видном месте должна быть вывешена схема движения гребных судов на водоеме и соревновательной дистанции, инструкция по технике безопасности при проведении тренировочных занятий, учитывающая размеры водоема, розу ветров, направление течения, интенсивность судоходства, наличие зон отдыха и прочее.

На гребной базе обязательно должен быть необходимый спасательный инвентарь и средства оказания первой помощи.

Занятия на воде проводятся только в светлое время суток, в сопровождении катера, либо на просматриваемом участке водоема под наблюдением тренера, имеющего дежурный катер. В катере должен быть спасательный круг, спасательный пояс, конец Александра и флаг-отмашка 40 x 60 см.

В случае грозы, бури или появления тумана начинать тренировку на воде категорически запрещается!

Требования техники безопасности к тренеру по организации и проведению тренировочных занятий по гребле на байдарках и каноэ

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с утвержденным администрацией расписанием.

Ответственным за организацию тренировочных занятий является тренер, проводящий занятия в соответствии с расписанием и учебной программой. Замена тренеров без предварительного уведомления об этом администрации или дежурного инструктора не допускается.

Тренер несет ответственность за сохранность жизни и здоровья обучающихся, обеспечивает соблюдение норм и правил безопасности при проведении тренировочных занятий, спортивных соревнований, иных физкультурно-спортивных мероприятий.

Обеспечивает соблюдение санитарных правил, правил по охране труда и пожарной безопасности.

Тренер обязан:

допускать к занятиям только лиц, прошедших медицинское освидетельствование и инструктаж по технике безопасного поведения (с обязательной регистрацией в журнале установленного образца);

удостовериться в готовности спортивного зала, гребной базы, акватории к занятиям (данный факт должен быть зафиксирован в специальном журнале совместно с администрацией спортивного объекта);

осуществлять должный контроль соответствия внешнего вида (одежды, обуви, прически), а также личного спортивного инвентаря обучающихся установленным требованиям;

начинать и заканчивать занятия в установленное расписанием время;

обеспечить организованный вход и выход обучающихся с места проведения тренировочного занятия, контролировать посещаемость, приход и уход обучающихся;

исключить допуск к занятиям обучающихся с жалобами на плохое самочувствие, находящихся в болезненном состоянии либо в состоянии переутомления, своевременно направить их к врачу;

во время проведения занятий постоянно осуществлять правильный выбор места, так, чтобы все обучающиеся находились в его поле зрения; прекращать занятия в случае возникновения опасности для жизни и здоровья занимающихся, принимать меры к прекращению тренировки на воде в случае начала грозы, бури или появления тумана;

проводить занятия только на исправных сооружениях и инвентаре, лично проверять исправность, лодки обязательно должны иметь герметичные носовой и

кормовой отсеки, по окончании занятий фиксировать в журнале факты неисправности спортивного оборудования и инвентаря; применять строгие меры к нарушителям правил безопасности; оказывать помощь всем оказавшимся в воде вследствие происшествия. Присутствие в месте проведения тренировочных занятий посторонних лиц исключено.

Тренер обеспечивает соблюдение правил поведения (в том числе в помещениях для переодевания), высокий уровень дисциплины детей. Рационально размещает обучающихся, с достаточными интервалами и дистанцией между ними, исключает двухстороннее движение во избежание столкновений. Обеспечивает достаточную подготовку опорно-двигательного аппарата к основной нагрузке, соблюдает рациональную последовательность упражнений, дидактические принципы (систематичности, постепенности, последовательности, доступности). Тренер обучает детей безопасным приемам выполнения физических упражнений, следит за соблюдением мер безопасности. Своевременно проводит инструктаж по мерам безопасности в установленном порядке.

Тренер обоснованно применяет приемы страховки и помощи; обучает детей приемам само страховки и взаимопомощи, своевременно формирует у занимающихся навыки безопасного падения.

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

16. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре и иным условиям:

- наличие гребного канала, оборудованного для занятий видом спорта «гребля на байдарках и каноэ»
- наличие тренажерного зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для
осуществления спортивной подготовки**

приложений №10 к ФССП

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бинокль морской (семикратный или более кратный, объектив 50 мм и выше)	штук	1
2.	Гимнастическая стенка	штук	4
3.	Козлы для укладки лодок	штук	10
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
6.	Конус тренировочный	штук	20
7.	Круг спасательный	штук	2
8.	Мотор лодочный подвесной	штук	1
9.	Моторная лодка (катер) для проведения тренировок и соревнований	штук	1
10.	Мяч баскетбольный	штук	2
11.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
12.	Мяч футбольный	штук	2
13.	Причальный плот 10 х 4 м	штук	1
14.	Прицеп (конструкция) для перевозки лодок	штук	1
15.	Рация	комплект	2
16.	Секундомер	штук	2
17.	Скамейка гимнастическая	штук	4
18.	Спасательный жилет	штук	11
19.	Спасательный трос ("Конец Александра")	штук	1
20.	Стойка для штанги	штук	3
21.	Транспортное средство для перевозки оборудования и инвентаря	штук	1

22.	Тренажер для тяги штанги	штук	3
23.	Турник-брусья-пресс (гимнастический) навесной на гимнастическую стенку	штук	4
24.	Фартук для байдарки	штук	10
25.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	3
26.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "К-1",			
27.	Байдарка одиночка	штук	11
28.	Байдарка двойка	штук	2
29.	Байдарка четверка	штук	1
30.	Весло для гребли на байдарке	штук	20
31.	Гребной эргометр (гребной тренажер)	штук	6
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "С-1",			
32.	Весло для гребли на каноэ	штук	20
33.	Гребной эргометр (гребной тренажер)	штук	4
34.	Каноэ двойка	штук	2
35.	Каноэ четверка	штук	1
36.	Каноэодиночка	штук	11
37.	Подушка под колено для гребли для каноэ	штук	11
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "Д-10",			
38.	Весло для лодки класса "Дракон"	штук	48
39.	Лодка класса "Д-10"	штук	2
40.	Лодка класса "Д-20"	штук	2

приложений №10 №2 к ФССП

Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки								
			Этап НП		УТ (этап спорт. специализации)		Этап ССМ		Этап ВСМ		
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
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	Костюм неопреновый	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
5	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Кофта неопреновая	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
7	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Тапочки неопреновые	пар	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

9	Термобелье спортивное	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
11	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12	Шорты неопреновые	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	2	1	1

17. Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «гребля на байдарках и каноэ», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренера-преподавателя должен соответствовать требованиям, которые изложены в Профессиональном стандарте тренера, утвержденном приказом №952н Минтруда Российской Федерации от 24.12.2020: В соответствии с Профессиональным стандартом тренера особыми условиями допуска к работе являются:

- отсутствие медицинских противопоказаний;
- отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью;
- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном действующими законодательными и нормативно-правовыми актами;
- прохождение аттестаций на соответствие занимаемой должности в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

18. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
2. Официальный сайт Федерации гребли на байдарках и каноэ России (<http://www.ttfr.ru>).
3. Официальный сайт Российского антидопингового агентства (<http://www.rusada.ru>).
4. Википедия — свободная энциклопедия (<https://ru.wikipedia.org>).
5. *Годик М.А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1988.
6. *Готовцев Н.И., Дубровский В.И.* Спортсменам о восстановлении. - М.: ФиС, 1981.
7. Гребной спорт. Ежегодник. - М.: ФиС.
9. 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

10. *Жмарев Н.В.* Тренировка гребцов. - М.: ФиС, 1981.

11. *Иссурин В.Б., Каверин В. Ф, Рапно Л.Я.* Специальная подготовка гребцов на байдарках и каноэ. Методические рекомендации. — М.: Госкомспорт СССР, 1986.

12. *Иссурин В.Б., Крячко А.В.* Новое в методике рациональной техники движений юных гребцов- байдарочников (методические рекомендации). - Краснодар: Госкомспорт РФ, КГИФК, 1990.

13. *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.

14. *Каверин В. Ф.* Развитие специальных физических качеств гребцов юношеского возраста на байдарках и каноэ. Ежегодник «Гребной спорт». - М.: ФиС.

15. *Матвеев Л.П.* Планирование и построение спортивной тренировки.

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовке по виду спорта гребля на байдарках и каноэ из расчета на 52
недели в год**

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки																	
	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап										Этап СС		Этап ВСМ	
	1 год		2-3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год					
	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.	%	час.
Количество часов в неделю	4,5		6		9		9		11		12		14		20		24	
Общая физическая подготовка	60	140	53	165	48	225	47	220	45	281	32	200	35	218	21	218	11	137
Специальная физическая подготовка	16	37	19	59	21	98	22	103	20	125	42	262	50	312	43	447	49	612
Техническая подготовка	19	44	21	66	22	103	22	103	21	131	15	94	15	94	18	187	15	187
Теоретическая подготовка	1	2	1	3	1	5	1	5	0,5	3	1	6	1	6	2	21	2	25
Тактическая подготовка	1	2	2	6	2	9	2	9	1	6	3	19	4	25	4	42	5	62
Психологическая подготовка	1	2	1	3	1	5	1	5	0,5	3	1	6	1	6	2	21	2	25
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	0	0	1	3	2	9	2	9	2	12	4	25	6	37	6	62	10	125
Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование	2	5	2	6	3	14	3	14	2	11	2	12	4	29	4	42	6	75
Общее количество часов в год	100	234	100	312	100	468	100	468	100	572	100	624	100	728	100	1040	100	1248
Продолжительность тренировочного занятия (час)		до 2		до 2		до 3		до 3		до 3		до 3		до 3		до 4		до 4
Минимальная наполняемость группы (чел)		11		11		8		8		8		8		8		3		1
Максимальная наполняемость группы (чел)		20		15		10-12		10-12		10-12		10-12		10		5		
Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)		9				11										14		15

<i>Количество контрольных соревнований</i>		1		2		2		2		2		4				6		8
<i>Количество отборочных соревнований</i>						2		2		2		2				4		4
<i>Количество основных соревнований</i>						2		2		2		2				4		6