

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«КОМПЛЕКСНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»**

Принято
на педагогическом совете
ГБУ ДО ПО «Комплексная СШОР»

Протокол от « 30 » января 2026г.

«Утверждаю»
Директор
ГБУ ДО ПО «Комплексная СШОР»



В.П.Калинкин

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»**

*(Разработано на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», утверждённого приказом Министерства спорта РФ
№958 от 14.11.2025г.)*

Пенза
2026г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	4
2.1. Структура многолетней спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»	5
2.2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по виду спортивной подготовки «гребля на байдарках и каноэ» на этапах спортивной подготовки	6
2.3. Перечень учебно-тренировочных мероприятий	7
2.4. Режимы учебно-тренировочной работы	8
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	9
2.6. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки	11
2.7. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	13
2.8. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование	14
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	15
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	18
3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований	18
3.2. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок	20
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	20
3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	21
3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	25
3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки	28
3.7. Планы применения восстановительных средств	29
3.8. Планы антидопинговых мероприятий	30
3.9. Планы инструкторской и судейской деятельности	32
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	34
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта гребля на байдарках и каноэ	34
4.2. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки	37
4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля	38
4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку	41
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	42

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022г. №1055 (далее – ФССП).

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке обучающихся, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программа является нормативным, локальным актом ГБУ ДО ПО «Комплексной СШОР» и предназначена для использования тренерами-преподавателями при проведении учебно-тренировочного процесса.

Коррективы в Программу вносятся по мере необходимости, на основании изменений, внесенных в нормативно-правовые документы.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Она основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

В спортивной подготовке различают 4 этапа:

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

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

Один из самых очевидных плюсов гребли – большая часть тренировки проходит на водоёмах, на свежем воздухе. Гребля – это разносторонний, очень интересный, трудоемкий и комплексный вид спорта. Это постоянная работа над собой. Обязательно должно быть желание и интерес, усердие и терпение. Для достижения хороших результатов в гребле одной физической подготовки недостаточно: обязательна и серьезная психологическая подготовка.

Гребля на байдарках и каноэ — гребной вид спорта, в котором используются лодки двух типов: байдарки и каноэ. Является олимпийским видом спорта с 1936 года (впервые же был представлен на олимпийских играх 1924года в качестве неофициального вида).

Соревнования по гребле на байдарках и каноэ проводятся в следующих **категориях**: байдарка - мужчины, байдарка – женщины, каноэ – мужчины, каноэ-женщины. В каждой категории участники соревнований делятся на **возрастные группы** в соответствии с Единой Всероссийской спортивной классификацией.

В каждой категории участники соревнований делятся на следующие возрастные группы:

- | | |
|---------------------|--------------------|
| - мальчики, девочки | - 11 - 12 лет |
| - юноши и девушки | - 13 - 14 лет |
| - юноши и девушки | - 15 - 16 лет |
| - юниоры и юниорки | - 17 - 18 лет |
| - юниоры и юниорки | - до 23 лет |
| - мужчины и женщины | - не моложе 15 лет |

Официальные соревнования проводятся на **дистанциях**:

- для мужчин – 200, 500, 1000, 2000, 5000, 10000, 20000, 42000м, сверхдлинные;
- для женщин – 200, 500, 1000, 2000, 5000, 20000, 42000м, сверхдлинные.

Соревнования на дистанциях до 2000м включительно проводятся в следующих **классах лодок**:

мужчины	женщины
байдарка одноместная К-1 байдарка двухместная К-2 байдарка четырехместная К-4 каное одноместное С-1 каное двухместное С-2 каное четырехместное С-4	байдарка одноместная К-1 байдарка двухместная К-2 байдарка четырехместная К-4 каное одноместное С-1 каное двухместное С-2

Длинные дистанции, марафон и сверхдлинные дистанции проводятся в следующих классах лодок:

мужчины - К-1, К-2, К-4, С-1, С-2; женщины - К-1, К-2, К-4, С-1, С-2.

В соревнованиях на дистанции свыше 20км разрешается участвовать спортсменам не моложе 18 лет (по паспортным данным).

В Положении о соревнованиях указывается количество этапов и их протяженность, тип старта, порядок перебежек (если они предусматриваются) и другие условия проведения сверхдлинных и марафонских дистанций.

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.

В гребле на байдарках и каное виды программы, включенные в программу Олимпийских игр, считаются олимпийскими видами программы; остальные – не олимпийскими видами программы.

II.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Продолжительность дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» установлена федеральным стандартом спортивной подготовки и составляет:

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

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

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

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

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

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

2.1.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

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

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего учебно-тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (тренижерского совета) при персональном разрешении врача.

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

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

Основные показатели выполнения программных требований.

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

- состояние здоровья, уровень физического развития обучающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;

- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;

- освоение теоретического раздела программы.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- динамика физического развития и функционального состояния обучающихся;
- выполнение обучающимся объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным учебно-тренировочным планом подготовки;

- динамика спортивно-технических показателей;

- результаты выступлений во всероссийских соревнованиях.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность результатов выступлений во всероссийских и международных соревнованиях;

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

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный (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	45-50	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
Техническая подготовка (%)	18-25	21-27	21-27	10-15	15-20	12-16
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	2-4	2-6	4-8	4-10
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

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	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 двух лет	До трех лет	Свыше трех лет		

Контрольные	1	2	2	4	6	8
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	-	2	2	3	3

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

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности обучающегося, 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 обучающимся 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.

Количество соревнований для лиц, проходящих спортивную подготовку, членов сборных команд РФ на этапах ССМ и ВСМ рассчитывается в соответствии с календарным планом подготовки спортивных сборных команд РФ по виду спорта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- 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 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.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к соревнованиям и восстановления лиц проходящих спортивную подготовку организуются учебно-тренировочные сборы (мероприятия), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификация учебно-тренировочных мероприятий.

2.3.Перечень учебно-тренировочных мероприятий

N 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 высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Этап начальной подготовки

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	21	21	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	21	18	14	-
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18	14	-
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-
2.2.	Восстановительные Мероприятия	До 10 суток		-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год		-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	- До 60 дней			-

2.4.Режимы учебно-тренировочной работы

Учебно-тренировочный процесс в КСШОР должен реализовываться в соответствии с учебно-тренировочным планом в течение всего календарного года, с 01 января и рассчитан на 52 недели.

Основными формами осуществления учебно-тренировочной работы являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физическим подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки, обучающихся и не может превышать:

- На этапе начальной подготовки – 2 часа;
(до года) – 6 часов в неделю;
(свыше года) – 8 часов в неделю.
- На учебно-тренировочном этапе – 3 часа;
(до двух лет): 1 год – 12 часов в неделю, 2 год – 14 часов в неделю;
(свыше двух лет) – 18 часов в неделю;
- На этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часа;
28 часов в неделю.
- На этапе высшего спортивного мастерства – 4 часа;
32 часа в неделю.

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

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод лиц осуществляющих спортивную подготовку в следующие учебно-тренировочные группы обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

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

Деятельность гребцов в процессе спортивной подготовки — это целенаправленная внешняя и внутренняя активность, обусловленная специфическими мотивами и интересами, внутренним содержанием которой являются психофизиологические процессы, а внешним проявлением — двигательные действия и операции.

На организацию спортивной деятельности гребцов 10 – 17 летнего возраста влияют возрастные особенности. С учетом количественных и качественных изменений в организме обучающихся различают возрастные периоды: 10-12 лет (мальчики) и 10-11 лет (девочки) — второе детство; 13–16 лет (мальчики) и 12–15 лет (девочки) — подростки.

В возрастном периоде «второе детство» значительных различий между мальчиками и девочками, занимающимися греблей, не выявлено. Согласно схеме возрастной периодизации постнатального развития человека, принятой на VII Всесоюзной конференции по проблемам возрастной морфологии, физиологии и биохимии в 1965г., выделяется одиннадцать возрастных периодов. Для нас в рамках временного периода подготовки и тренировки обучающихся в спортивной школе интересны следующие границы возрастных периодов.

Схема возрастной периодизации постнатального онтогенеза человека.

Название возрастных периодов	Мужчины	Женщины
Второе детство	8-12 лет (мальчики)	8-11 лет (девочки)

Подростковый возраст	13-16 лет (мальчики)	12-15 лет (девочки)
Юношеский возраст	17-21 год (юноши)	16-20 лет (девушки)
Зрелый возраст, I период	22-35 лет (мужчины)	21-35 лет (женщины)

Сложности с организацией учебно-тренировочного процесса возникают при занятиях греблей у обучающихся, 13-16-летнего возраста (период полового созревания). В этот период в организме происходит существенная гормональная перестройка, развитие вторичных половых признаков, заметно ухудшение условно-рефлекторной деятельности, двигательных навыков, также увеличиваются вегетативные изменения при нагрузках, возрастает утомление, отмечается неуравновешенность эмоциональных реакций и поведения. В этот возрастной период индивидуальные темпы полового созревания определяют различия между паспортным и биологическим возрастом. От темпов полового созревания зависит широкий диапазон (до 2,5 лет) колебаний уровня и темпа физического развития и связанной с ним физической подготовленности.

Психофизические состояния обучающихся

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

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)							
	0	1	2	3	4	5	6	7
Рост								
Мышечная масса								
Быстрота								
Скоростно-силовые качества								
Сила								
Выносливость (аэробные возможности)								
Анаэробные возможности								
Гибкость								
Координационные способности								
Равновесие								

Специфика спортивной деятельности определяется основным содержанием учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Предметное содержание деятельности составляют:

- мотив — предмет, на который направлена деятельность, или предмет потребности;
- цель — представление о результате действия (чего необходимо достигнуть);
- условия осуществления деятельности, важнейшими из которых являются способы достижения цели;
- проблемные ситуации, ведущие к достижению поставленной цели и представляющие собой задачи деятельности.

Предмет деятельности есть ее действительный мотив (вещественный или идеальный), главное, что за ним всегда стоит потребность. Занятия греблей на байдарках и каноэ могут удовлетворять различные потребности детей, подростков, девушек, юношей: укрепить здоровье, достигнуть физического совершенства, развить личностные качества, воспитать характер, сформировать необходимые двигательные умения и навыки. В зависимости от потребностей у детей формируется

цель занятий греблей на байдарках и каноэ. Поставленная цель оказывает влияние на интерес и усиливает положительное отношение к системе занятий со стороны гребцов детско-юношеского возраста.

Предметное содержание учебно-тренировочной и соревновательной деятельности различается. Предметом учебно-тренировочной деятельности является достижение максимально возможного для данного обучающегося уровня подготовленности (технической, тактической, физической, психической). Предметом соревновательной деятельности является уровень мобилизации резервов организма обучающегося, необходимых для достижения соревновательного результата.

Развитие гребли на байдарках и каноэ как вида спорта тесно связано с организацией и управлением спортивной деятельностью, способствующей достижению результатов в соревнованиях. Характер спортивной деятельности в гребле влияет не только на формирование всех видов подготовленности обучающихся, но и выдвигает требования к психическим и личностно-характерологическим особенностям обучающихся.

Предельные учебно-тренировочные нагрузки

Обострение конкуренции на международных и всероссийских соревнованиях постоянно предъявляет тренерам-преподавателям дополнительные требования при подготовке квалифицированных обучающихся в гребном спорте. Наряду с поиском современных методов технической, тактической, психологической подготовки, возрастает необходимость для поиска новых путей повышения уровня физических качеств и функциональных возможностей обучающихся, являющихся основными компонентами специальной выносливости.

В настоящее время в практике подготовки квалифицированных обучающихся при развитии специальной выносливости все большее распространение приобретает использование высокоинтенсивных предельных мышечных нагрузок, начиная с первых месяцев в годичном цикле подготовки.

2.6. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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	24-27
Общее количество часов в год	234-312	312-416	468-728	624-936	1040-1248	1248-1404

Данная таблица отражает предельную учебно-тренировочную нагрузку по количеству часов и тренировок в неделю, количество часов и тренировок в год.

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

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

Величина учебно-тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают

существенного влияния на организм. При чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

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

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

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

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

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревнования в гребле на байдарках и каноэ — огромный стимул спортивного совершенствования, средство проявления сил и способностей обучающихся, воспитания воли и характера. Соревнования — часть процесса спортивной подготовки. Они решают ряд задач: приучают к противоборству, воспитывают личность, совершенствуют двигательные умения и навыки, развивают мышление и интеллект.

Система соревнований является важнейшей частью подготовки обучающихся.

Для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проводятся контрольные испытания по специальной физической подготовке.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе единого календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Причем чем выше стаж и квалификация гребцов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки обучающихся на всех этапах многолетней подготовки.

В данной таблице указан минимальный и предельный объем соревновательной деятельности по этапам подготовки: количество соревнований для лиц, проходящих спортивную подготовку - членов сборных команд РФ на этапах ССМ и ВСМ рассчитывается в соответствии с единым календарным планом подготовки спортивных сборных команд РФ по виду спорта.

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки											
	Этап начальной подготовки				Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствован ия спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
	До года		Свыше года		До двух лет		Свыше двух лет					
	Мин	Макс	Мин	Макс	Мин	Макс	Мин	Макс	Мин	Макс	Мин	Макс
Контрольные		2	2	4	2	6	4	8	6	10	8	12
Отборочные		-	1	2	2	4	2	4	2	6	2	6
Основные		-	-	-	2	3	2	4	4	8	6	10
ИТОГО		2	3	6	6	13	8	16	12	24	16	30

2.7.Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Для успешной реализации программных требований лица, осуществляющие спортивную подготовку должны быть обеспечены спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ремень стяжной с фиксатором для крепления лодок при перевозке	штук	60
2.	Бинокль морской (семикратный или более кратный , объектив 50 мм и выше)	штук	1
3.	Гимнастическая стенка	штук	4
4.	Козлы для укладки лодок	штук	10
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5кг)	комплект	3
6.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
7.	Конус тренировочный	штук	20
8.	Круг спасательный	штук	2
9.	Мотор лодочный подвесной	штук	1
10.	Моторная лодка (катер) для проведения учебно-тренировочного мероприятия и соревнований	штук	1
11.	Мяч баскетбольный	штук	2
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5кг)	комплект	3
13.	Мяч футбольный	штук	2
14.	Причальный плот 10х4 м	штук	1
15.	Прицеп (конструкция) для перевозки лодок	штук	1
16.	Рация	комплект	2
17.	Секундомер	штук	2
18.	Скамья гимнастическая	штук	4
19.	Спасательный жилет	штук	11
20.	Спасательный трос («Конец Александрова» 25 м)	штук	1
21.	Стойка для штанги	штук	3
22.	Транспортное средство для перевозки оборудования и инвентаря	штук	1
23.	Скамья для тяги штанги лежа	штук	3
24.	Турник- брусья-пресс (гимнастический) навесной на гимнастическую стенку	штук	4
25.	Транспортное средство для перевозки оборудования и инвентаря	штук	1
26.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	3
27.	Электромегатон	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «К-1», «К-2», «К-4»			
28.	Байдарка двойка	штук	5
29.	Байдарка одиночка	штук	11
30.	Байдарка четверка	штук	1
31.	Весла для байдарки	штук	36
32.	Тренажер для специальной подготовки гребцов на байдарках (гребной эргометр)	штук	8
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру «С-1», «С-2», «С-4»			
33.	Весла для каноэ	штук	36
34.	Тренажер для специальной подготовки гребцов на каноэ (гребной эргометр)	штук	11
35.	Каноэ двойка	штук	4
36.	Каноэ одиночка	штук	11
37.	Каноэ четверка	штук	3
38.	Подушка под колено для гребли на каноэ	штук	11

2.8. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1	Велосипедные гусы	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2	Гребные рукавицы для байдарки или каноэ	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Комбинезон гребной летний	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Костюм неопреновый	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
5	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Кофта неопреновая	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
7	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Тапочки неопреновые	пар	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
9	Термобелье спортивное	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
11	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12	Шорты неопреновые	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «К-1», «К-2», «К-4»											
1	Байдарка-одиночка гоночная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
2	Весло для гребли на байдарках гоночное	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	4	1	4
3	Фартук для байдарки	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуры «С-1», «С-2», «С-4»											
4	Весло для гребли на каноэ гоночное	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	4	1	4
5	Каноэ одиночка гоночная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно, на основании требований федеральных стандартов спортивной подготовки и осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Максимальный возраст, лиц осуществляющих спортивную подготовку на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается, при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

При проведении занятий с обучающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющий меньший показатель в данной графе.

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным учебно-тренировочным 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%.

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

Годичный цикл подготовки гребцов включает в себя учебно-тренировочный материал для спортивных групп, его распределение и планирование основываются на периодизации процесса круглогодичной тренировки.

За основу периодизации процесса подготовки гребцов принято считать следующее:

- Закономерность развития и становления спортивной формы;
- Календарь спортивных мероприятий;
- Климатические условия.

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

Макроциклы (МакЦ) – наиболее крупные, циклически повторяющиеся звенья учебно-тренировочного процесса, решающие основные задачи многолетней подготовки.

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

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

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

Мезоцикл (МзЦ) – относительно целостный этап учебно-тренировочного процесса, позволяющий обеспечить оптимальную динамику учебно-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:

- **Восстановительный** – восстановление сил перед новым циклом учебно-тренировочного процесса;
- **Втягивающий** – для постоянного подведения обучающегося к выполнению основной работы цикла;
- **Фазовый (накопительный)** – для выполнения основных объемов учебно-тренировочной работы;
- **Контрольно-подготовительный** – для синтеза приобретенных функциональных возможностей в специальные двигательные качества;
- **Соревновательный** – для подведения к соревнованиям и реализации специальной подготовленности в спортивных достижениях.

Микроциклы (МкЦ) – 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 типовой 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:

- **Втягивающий** – подготовка к выполнению основной работы мезоцикла;
- **Развивающий** – выполнение основных объемов нагрузок основной направленности мезоцикла;
- **Ударный** – предельная концентрация учебно-тренировочных нагрузок основной направленности мезоцикла;
- **Разгрузочный** – создание условий для реализации отставленного учебно-тренировочного эффекта, применяется перед соревнованиями, нагрузка не более 40% ударного МкЦ.
- **Соревновательный** – выступление в соревнованиях, включает подводящий и соревновательный блоки по 3 – 4 дня, может разделяться на подводящий и соревновательный микроциклы, хотя в принципе эти микроциклы используются только вместе.
- **Восстановительный** – используется для психической и физической разгрузки после соревнований;
- **Контрольный** – служит для контроля хода подготовки, строится аналогично ударному МкЦ, но основные занятия заменяются на контрольные мероприятия.

В зависимости от преимущественной направленности учебно-тренировочного процесса на этих этапах многолетней подготовки указанные микроциклы отличаются направленностью на развитие различных сторон подготовленности и двигательных качеств в соответствии с задачами мезоциклов, в которые они входят.

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ включает в себя такие компоненты: цели и задачи подготовки, календарь соревнований, календарь учебно-тренировочных сборов, структуру годичного цикла тренировки, распределение учебно-тренировочной нагрузки по периодам и этапам (мезоциклам) подготовки, систему контроля, контрольные нормативы, мероприятия по восстановлению.

В зависимости от сроков соревнований, уровня подготовленности гребцов годовой план может включать от одного до четырех макроциклов.

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности обучающегося, а учебно-тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в

каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты обучающегося.

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

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

Работа по индивидуальным учебно-тренировочным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- обучающимися в праздничные дни;
- во время нахождения тренера-преподавателя в отпуске и командировках.

Индивидуальный учебно-тренировочный план формируется личным тренером-преподавателем для каждого обучающегося и оформляется в документальном виде.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

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

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

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

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

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

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

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

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств.

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

Организация занятий по гребле предполагает выбор места занятий, подготовку инвентаря, учет метеорологических условий, выбор места тренера-преподавателя для проведения занятий, определение нормы проведения занятий, принятие мер по предупреждению травм и несчастных случаев.

При выборе места занятий необходимо учитывать контингент обучающихся, задачи учебно-тренировочных занятий, метеорологические условия, состояние акватории.

При проведении учебно-тренировочных с начинающими обучающимися, должны учитываться сила и направление ветра, состояние акватории, температура и влажность воздуха, сила и направление течения.

Место тренера-преподавателя в катере, с которого он наблюдает за поведением гребцов, дает указания и в случае необходимости оказывает помощь гребцу. Расположение катера определяется целями и задачами занятия, условиями их проведения, а также требованиями обеспечения безопасности занятий.

При определении дозировки упражнений необходимо строго соблюдать постепенность увеличения повторений, темпа, скорости. Тренер-преподаватель должен учитывать уровень физической подготовленности и индивидуальные особенности обучающихся.

Общие требования техники безопасности

Тренеру-преподавателю и тренерскому составу необходимо максимально обеспечить меры безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий на открытой воде. К таким мерам относятся:

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

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

Примерная схема учебно-тренировочного занятия

1 часть - подготовительная.

Задача-организация лиц проходящих спортивную подготовку, и подготовка организма к предстоящей работе.

Построение группы, проверка посещаемости, объяснение задачи и содержания занятия.

Упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание и расслабление, упражнения легкоатлетического характера, подвижные игры, гребля в переменном темпе (разминка в воде)

2 часть - основная.

Задача: овладение специальными навыками гребца (техническая тактическая подготовка)

Содержание: Гребля в лодках.

3 часть – заключительная.

Постепенное снижение нагрузки, подведение итогов занятий.

Специфика гребного спорта при проведении занятий на воде требует принятия специальных мер по предупреждению травм и несчастных случаев.

Для этого необходимо соблюдать следующие правила.

- Занятия на воде организуются и проводятся при наличии у тренера-преподавателя работающей моторной лодки (катера с мотором)
- Гребцы и тренеры-преподаватели должны быть обеспечены спасательными средствами.
- Запрещается допускать к занятиям лиц, не умеющих плавать
- Запрещается проводить занятия в запрещенных местах и при неблагоприятных метеорологических условиях, на неподготовленном или непригодном к эксплуатации инвентаре.
- Соблюдать при проведении занятий правила поведения на воде.
- Не переводить в группу второго года обучения детей, не сдавших норматив по плаванию.

К участию в спортивных соревнованиях по гребле на байдарках и каноэ допускаются обучающиеся, умеющие плавать, отвечающие требованиям Положения о спортивных соревнованиях и получившие разрешение от врача на участие в спортивных соревнованиях. Участие во

всероссийских соревнованиях осуществляется только при наличии договора о страховании: несчастных случаев, жизни и здоровья в соответствии с правилами соревнований.

Каждый участник выступает в спортивных соревнованиях на свой страх и риск. Обеспечение врачебного контроля на соревнованиях возлагается на проводящую организацию.

3.2.Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

Результативность учебно-тренировочного процесса во многом зависит от качественного контроля за учебно-тренировочными и соревновательными нагрузками и в первую очередь от контроля за такими показателями, как суммарный объем (часы), суммарный объем работы (кг), суммарный объем работы (км), количество учебно-тренировочных дней, количество учебно-тренировочных занятий, количество соревнований. Эффективность учебно-тренировочного процесса будет значительно выше, если будут учитываться и другие параметры, такие, как суммарный объем работы различной направленности, объем работы, затраченный на общую и специальную подготовку, а также на техническую, тактическую, психологическую и теоретическую подготовку. Известно, что все виды работы взаимосвязаны и не могут оказывать изолированного воздействия. Наилучших результатов от качества построения учебно-тренировочного процесса можно добиться в случае учета нагрузки, направленной на развитие определенных качеств, таких, как скоростно-силовые способности, различные виды выносливости, гибкости и т. д., предполагая при этом, что техническая, тактическая, психологическая и другие виды подготовки совершенствуются параллельно с двигательными.

Тест на работоспособность

1. Максимальное потребление кислорода, мл/кг в 1 мин.
2. Максимальная вентиляция легких, л.
3. Максимальный кислородный долг, л.
4. Максимальное содержание лактата в крови, ммоль.

Время максимальных показателей V_{Q2}

Время удержания максимальных величин $V_o * V_E$

1. Уровень **ЧСС**, V_E , V_{Q2} , лактата во время выполнения стандартной нагрузки.
2. Уровень **ЧСС**, лактата непосредственно после выполнения стандартной нагрузки и продолжительность восстановления указанных показателей к исходному уровню. Показатель отношения V_{Q2} в процессе соревновательной деятельности к V_{Q2} способностями. Кроме того, более детальный контроль предусматривает также учет количества учебно-тренировочных занятий с различной преимущественной направленностью, а также количество основных и второстепенных соревнований.

Учитывая перечисленные показатели, можно достаточно точно определить характер учебно-тренировочных нагрузок в различных структурных образованиях. Сопоставляя их с результатами предыдущей работы, оптимизировать программу последующих учебно-тренировочных циклов и отдельных учебно-тренировочных занятий.

В условиях зала для этой цели используют десятикратное выполнение упражнения, т. е. имитация перемещений с максимальной скоростью по 7 точкам 10x40 с, с паузами отдыха 30 с. Работоспособность в этом тесте определяется по степени интенсивности восстановления в интервалах отдыха (замеряется пульс в течение 10 с после работы), которая косвенно отражает уровень аэробных возможностей.

3.3.Рекомендации по планированию спортивных результатов

Планирование спортивной подготовки гребцов является, одной из важнейших функций управления учебно-тренировочным процессом на всех уровнях подготовки оно включает в себя, определение целей и задач подготовки, планирование мероприятий, определение системы контроля и показателей эффективности работы. При этом обязательно учитывать сроки основных и главных соревнований, особенности периода и этапа подготовки. Эффективным методом планирования спортивной подготовки является планирование на основе целей.

Целевой план включает в себя основные компоненты.

-цели - предполагаемые конечные результаты на главных соревнованиях.

-задачи – предполагаемые результаты по видам подготовки обучающегося (технической, тактической, физической и т.д.)

- мероприятия – все, что необходимо выполнить для решения задач технической, тактической, физической подготовки и т.д.

- показатели эффективности – в системе контроля – показатели, по которым будет оцениваться эффективность учебно-тренировочного процесса и выполнение плана.

Важнейшие признаки целевого планирования:

- 1) Четкое представление о конечном результате.
- 2) Ведение планирование не от дня начала подготовки, а с момента предполагаемого достижения конечного результата.
- 3) Использование комплексного подхода.
- 4) Достижение поставленных целей с минимальной тратой ресурсов.
- 5) Составление не в произвольной форме, а чтобы процесс движений к цели был представлен в хорошо обозримом виде.

В практике работы с гребцами выделяют:

-перспективное планирование (на 4 и более лет)

-годовое планирование;

-оперативное планирование (на мезоцикл, этап, учебно-тренировочный сбор);

-текущее планирование (на недельный цикл, занятие).

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

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

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

Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру-преподавателю объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности обучающихся, своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения учебно-тренировочного процесса обучающихся различного возраста и квалификации.

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

Задачи педагогического контроля - учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности обучающихся, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения обучающегося на соревнованиях.

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

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

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

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

Методы контроля:

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

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

Самоконтроль - это система наблюдений обучающегося за своим здоровьем, переносимостью учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

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

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

Следует систематически проводить обследование обучающихся до и после тренировок.

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

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

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

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

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

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

Большое внимание уделяется *психологической подготовке*.

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

Основными задачами психологической подготовки являются:

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

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

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Рекомендации по организации психологической подготовки

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

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

В структуру психологической подготовки обучающегося включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности обучающегося, на различных этапах спортивной подготовки, «психологический паспорт избранного вида спорта».

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

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

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

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

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана учебно-тренировочной деятельности последующий период - как основы постсоревновательной психологической подготовки обучающихся.

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

- нравственных;
- волевых;

- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью обучающегося к соревнованиям.

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

Биохимический контроль.

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

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

С ростом интенсивности и объема учебно-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 обучающегося. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию - рекомендуется - обязательно.

Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть учебно-тренировочного процесса. Понятие контроля включает всебя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить учебно-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-преподаватель совместно с врачом делает заключение о состоянии здоровья обучающегося, 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 учебно-тренировочной работы на организм обучающегося. Обнаружив отклонения в здоровье, вносят коррекцию в учебно-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 обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки. Санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью. Контроль над питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств, выполнения рекомендаций медицинских работников.

Контроль над 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 обучающегося.

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

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

Программный материал в группах начальной подготовки

В основу планирования годичного учебно-тренировочного цикла положено одноцикловое планирование.

Переходный период.

Примерные сроки периода – сентябрь.

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

Содержание работы: мероприятия по активному отдыху с использованием ОФП.

Подготовительный период.

Примерные сроки периода – октябрь – апрель.

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

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

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

Соревновательный период.

Примерные сроки периода – май – август.

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

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

Содержание работы: доукомплектование групп, общая физическая подготовка, изучение техники гребли в лодке (гребка в целом, его элементов, темпа и ритма гребли, управление лодкой); проведение соревнований по ОФП и СФП, сдача контрольно-переводных нормативов.

Программный материал в учебно-тренировочных группах

Применяется одноцикловое планирование годичного цикла.

Переходный период.

Сроки периода – сентябрь.

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

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

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

Подготовительный период.

Сроки периода – октябрь – апрель.

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

Общеподготовительный этап.

Сроки - октябрь – февраль.

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

Основные задачи: повышение уровня общефизической и специальной подготовленности, развитие специализированных двигательных качеств при помощи средств общей и вспомогательной подготовки, расширение диапазона двигательных навыков, повышение уровня функциональной подготовленности, формирование устойчивого интереса к целенаправленной спортивной подготовке.

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

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

Специально-подготовительный этап.

Сроки – март – апрель.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для роста специальных двигательных качеств гребца на основании приобретенной в общеподготовительном периоде общей физической подготовки.

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

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

Соревновательный период.

Сроки периода: май – август.

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

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

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

Программный материал в группах спортивного совершенствования

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

Переходный период.

Срок периода 1 месяц. При двухцикловом планировании сроки периода между макроциклами 2 – 3 недели. Цель и задачи периода такие же, как в учебно-тренировочном этапе.

Общеподготовительный период.

Общая длительность 28 – 29 недель в год в зависимости от количества макроциклов.

Основные цели подготовки: создание предпосылок долговременного спортивного роста.

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

Специально-подготовительный период.

Длительность независимо от количества макроциклов около 13 недель.

Основные цели подготовки: реализация двигательных качеств в специальном двигательном навыке.

Основные задачи: совершенствование техники на соревновательных скоростях, повышение темпа гребли с сохранением оптимальной техники, подготовка обучающегося к скоростной работе и повышение объемов этой работы в переменном и интервальном методе построения тренировочного процесса. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Соревновательный период.

Длительность периода от 10 – 11 недель за год независимо от количества макроциклов.

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

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

Программный материал в группах высшего спортивного мастерства

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

Восстановительный мезоцикл.

Длительность в начале года 4 недели, далее 1 – 2 недели.

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

Общеподготовительный период.

Суммарная длительность в годовом цикле до 25 недель.

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

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

Специально-подготовительный период.

Длительность (суммарная) в годовом цикле до 10 недель.

Основные цели: повышение уровня соревновательной готовности.

Основные задачи:

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

Соревновательный период.

Длительность этого периода в годовом цикле до 15 – 16 недель.

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

Основные задачи:

- завершение физической, тактической, психологической, соревновательной подготовленности с использованием всего арсенала специальных средств;
- отработка технико-тактической модели прохождения дистанции, выработка соревновательного поведения.

3.6.Рекомендации по организации психологической подготовки

Главная цель психологической подготовки гребцов – поддержание высокой мотивации для занятий избранным видом спорта. Основными задачами являются: формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Средства и методы психологической подготовки должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки обучающихся. Как правило, психологическая подготовка не выделяется в отдельный план занятий, а включается непосредственно в различные формы учебно-тренировочного процесса.

В группах начальной подготовки основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, внесению в учебно-тренировочный процесс элемента игры, разнообразию учебно-тренировочных планов, совместным с родителями мероприятиям и выездам. Во время учебно-тренировочного процесса ведется работа по воспитанию нравственных и волевых качеств, прививается уважение к тренеру-преподавателю, товарищам по команде и соперникам, воспитывается дисциплинированность, требовательность к себе, чувство ответственности, вырабатываются навыки самоконтроля (высокий процент посещаемости, участие в делах коллектива и др.).

В психологической подготовке учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие: осознанного спортивного интереса (удовлетворение от выполняемой учебно-тренировочной работы, стремление к высоким спортивным результатам);

способности саморегуляции (самоконтроль и самовосстановление в различных ситуациях);

формирование волевых качеств характера (тренировки на развитие высокой психологической устойчивости);

улучшение взаимодействий в спортивной команде (создание положительного микроклимата, общие интересы вне тренировок и др.);

развитие оперативного мышления и памяти, специализированных черт восприятия (ролевые игры, психологические задачи и тесты и др.);

создание общей психологической подготовленности к соревнованиям.

На этапе занятий групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства психологическая подготовленность обучающегося – это, прежде всего привычность мыслей обучающегося, его убежденность в соответствующем поведении в соревновательных условиях, в

преодолении возможных экстремальных ситуаций. Психологическая подготовленность имеет общий и специальный характер. Каждый обучающийся, обладающий отличной общей психологической подготовленностью, успешнее преодолевает любые психологические трудности.

3.7. Планы применения восстановительных средств

В связи с тенденцией увеличения соревновательных и учебно-тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает большую значимость.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять:

- педагогические
- медико-биологические
- психологические
- гигиенические

Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного учебно-тренировочного цикла состояния здоровья обучающихся, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия- основная часть системы управления работоспособностью обучающихся в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного учебно-тренировочного этапа;

- целесообразное построение одного учебно-тренировочного занятия, учебно-тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных учебно-тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

- рациональная организация и построение различных учебно-тренировочных циклов, с оптимальным чередованием развивающих поддерживающих и восстанавливающих учебно-тренировочных занятий

- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья гребца, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного учебно-тренировочного этапа.

- **Медико-биологические мероприятия** включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

- **Рациональное питание** - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

- **Фармакологические препараты** способствуют интенсификации восстановительных процессов, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых учебно-тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах.

- **Физиотерапевтические средства** восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро, свето и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечнососудистой, дыхательной и мышечной в системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют *физические факторы воздействия*: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

- Эффективным средством восстановления и лечения травм служит массаж общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро и вибромассаж).

Психологические средства восстановления. Напряженные учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику обучающегося и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает

психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния обучающегося: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и учебно-тренировочной деятельности вызывает отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу соревновательной деятельности. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение учебно-тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до соревнований и после них: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

• **Гигиенические средства восстановления** обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, – спортивные правила, по которым проводят соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

В ноябре 2007 г. в Мадриде на Всемирной конференции по борьбе с допингом была принята новая редакция Кодекса ВАДА, которая вступила в силу с 1 января 2009 г.

Ко второму уровню относятся международные стандарты. Таких стандартов пять:

1. Запрещенный список.

Запрещенный список представляет собой перечень запрещенных в спорте субстанций и методов. Список обновляется не реже одного раза в год. Субстанция или метод могут попасть в Запрещенный список, если отвечают двум из трех критериев:

- 1) Субстанция или метод дают спортсмену преимущество над соперниками.
- 2) Субстанция или метод опасны для здоровья спортсменов.
- 3) Субстанция или метод противоречат духу спорта.

Также субстанция или метод должны быть внесены в Запрещённый список, если они способны маскировать использование других запрещённых субстанций и запрещённых методов.

2. Стандарт терапевтического использования.

Спортсмен имеет право использовать запрещенные субстанции или методы в терапевтических целях при условии получения разрешения от антидопинговой организации. Цель Международного стандарта терапевтического использования – гармонизировать процесс предоставления разрешения на терапевтическое использование в различных видах спорта и странах.

Критериями выдачи разрешения являются:

- Возможность значительного ухудшения состояния здоровья, если в процессе лечения какого-либо острого или хронического заболевания он не сможет использовать запрещенную субстанцию или запрещенный метод.

- Терапевтическое использование запрещенной субстанции или запрещенного метода не приведет к дополнительному улучшению спортивных результатов, кроме ожидаемого улучшения, связанного с возвращением к нормальному состоянию здоровья под воздействием терапевтического эффекта от применения данной субстанции или метода.

- Отсутствие разумной терапевтической альтернативы использованию запрещенной субстанции или запрещенного метода.

- Необходимость использования запрещенной субстанции или запрещенного метода не может быть следствием, полностью или частично, предыдущего не терапевтического использования субстанций из Запрещенного списка.

3. Стандарт тестирования.

Целью Международного стандарта тестирования является эффективное планирование тестирования и сохранение целостности и идентичности проб, начиная с момента уведомления обучающегося и до отправки пробы в лабораторию.

4. Лабораторный стандарт.

Международный стандарт для лабораторий обеспечивает получение достоверных результатов при анализе допинг-проб. Также он позволяет создать для всех аккредитованных лабораторий единую гармонизированную схему предоставления результатов и отчетов. Кроме того, в Стандарте перечислены критерии, которым должны соответствовать аккредитованные ВАДА лаборатории.

5. Стандарт по защите частной информации.

Основная цель данного стандарта – обеспечение защиты частной информации, которая используется в процессе осуществления любых мероприятий, направленных на противодействие допингу в спорте.

Допинг-контроль

Мероприятия допинг-контроля наряду с образовательными программами служат основной составляющей любой антидопинговой программы. Допинг-контроль — это сложный многоступенчатый процесс, который включает: планирование тестирования, предоставление информации о местонахождении, сбор и транспортировку проб, лабораторные исследования, запросы на терапевтическое использование, обработку результатов, проведение слушаний и рассмотрение апелляций.

Спортсмен может быть протестирован в любом месте, как вовремя, так и вне соревнований, с 6 до 23 часов. При этом количество тестирований в год никак не оговаривается и зависит от плана антидопинговых организаций. Сбор проб осуществляется специально обученным персоналом, инспектором допинг-контроля и инспектором по сбору крови.

В проведении мероприятий допинг-контроля участвуют несколько специфических структур и организаций. Планирование сбора проб, непосредственно их сбор и транспортировку, а также обработку результатов проводит антидопинговая организация, выступившая инициатором сбора проб. Исследование проб проводится в аккредитованной ВАДА независимой антидопинговой лаборатории, выбор которой зависит от антидопинговой организации. Решение о выдаче разрешения на терапевтическое использование принимает независимый Комитет по терапевтическому использованию, а решение о санкциях к спортсмену – независимый Дисциплинарный антидопинговый комитет. Рассмотрение апелляций обучающихся международного уровня проводит Спортивный арбитражный суд в Лозанне, спортсмены национального уровня могут подавать апелляцию в один из арбитражных спортивных судов в Российской Федерации.

Каждый из разделов допинг-контроля основан на Кодексе, международных стандартах ВАДА, национальных антидопинговых правилах и национальном законодательстве.

Система планирования тестирований основывается на оценке риска применения запрещенных веществ в разных видах спорта. Антидопинговые организации анализируют, насколько может быть эффективен допинг в различных видах спорта в соревновательный и учебно-тренировочный периоды, и на основании этого планируют сбор проб. Это позволяет проводить тесты целевым образом, а не тестировать всех подряд.

При планировании тестирований в расчет берется целый ряд показателей, например, сезонный график тренировок и соревнований, требования к физической подготовке в различных видах спорта, возможные схемы приема различных препаратов, спортивные результаты обучающегося, его предшествующая допинговая история и другие.

Внесоревновательный контроль в спорте необходим, поскольку многие запрещенные препараты эффективны лишь в процессе подготовки к соревнованиям и в период восстановления, а применение их во время соревнований не имеет смысла. Внесоревновательный контроль обучающихся координируется через специальную систему ADAMS. Она систематизирует информацию о местонахождении обучающихся и делает ее доступной для антидопинговых организаций. ADAMS представляет собой базу данных, расположенную в Интернете с учетом соблюдения законодательства о защите информации. Спортсмены, входящие в регистрируемый пул тестирования международной федерации или национальной антидопинговой организации, в соответствии с Международным стандартом тестирования, обязаны предоставлять информацию о

своем местонахождении. Если спортсмен не предоставляет или некорректно предоставляет информацию в систему ADAMS, он получает предупреждение. Три таких предупреждения в течение 18 месяцев ведут к дисквалификации.

3.9. Планы инструкторской и судейской деятельности

Задачами инструкторской и судейской подготовки является профессиональная ориентация и в дальнейшем подготовка тренеров-преподавателей по гребле на байдарках и каноэ, а также формирование резерва добровольных помощников при проведении учебно-тренировочного и соревновательного процесса в данном виде спорта.

Выполнение общественных инструкторских и судейских обязанностей является для обучающегося элементом учебно-тренировочного процесса. Включать эту работу в индивидуальный учебно-тренировочный план тренеру-преподавателю достаточно сложно, но необходимо. Планирование и реализация этой группы теоретическо-практических занятий наиболее эффективно реализуется во взаимодействии с общественно-спортивными организациями. Старшему тренеру-преподавателю необходимо планировать участие обучающихся групп ТЭ и ССМ в семинарах, курсах, школах по подготовке судей и инструкторов, проводимых городскими, областными федерациями гребного спорта.

Судейская подготовка

Судейскую подготовку необходимо начинать с 1-го года подготовки. Основная задача этих занятий – подготовка судей по гребле на байдарках и каноэ различного уровня в зависимости от индивидуальных способностей, обучающихся.

Теоретическая подготовка заключается в изучении правил соревнований по гребле на байдарках и каноэ – основа этой работы в группах начальной подготовки. Наиболее полное знание правил соревнований по этому виду спорта позволяет обучающимся уже с 1-го года занятий избежать ряда досадных ошибок во время подготовки и участия в соревнованиях. Практическая судейская подготовка в группах НП заключается в работе по подготовке соревнований (помощь в подготовке инвентаря, оборудования, дистанции и т.п.).

В учебно-тренировочных группах теоретическую подготовку обучающиеся получают в виде разборов соревнований, различных ошибок обучающихся на соревнованиях, а также совершенствование знаний правил и обязанностей судей на дистанции, старте, финише.

На этапах совершенствования спортивного мастерства теоретическая подготовка обучающихся заключается в изучении прав и обязанностей главных судей и секретарей, судей на старте и финише, арбитров на дистанции и т.д. Практическая подготовка обучающихся групп ССМ заключается в практике судейства на соревнованиях школьного и городского уровней.

обучающиеся-инструкторы участвуют в практической подготовке и реализации областного и городского уровней.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, успешно сдавшим квалификационные требования присваиваются соответствующие судейские категории: юный судья, судьи III, II, I категории.

Инструкторская подготовка

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

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

В группах ТЭ инструкторская подготовка обучающихся заключается в помощи лицам, проходящим спортивную подготовку в группах НП в освоении конкретных технических моментов; помощи при подготовке лицам осуществляющих спортивную подготовку в группах НП к соревнованиям и т.д. Распределением этих обязанностей занимается тренер-преподаватель, исходя из личных качеств обучающегося.

В группах ССМ в инструкторскую подготовку обучающегося необходимо включать разработку конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл; проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и ТЭ 1-2-го годов обучения; помощь в организации и судействе соревнований СДЮСШОР по гребле на байдарках и каноэ.

В группах высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства обучающиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят показательные выступления, участвуют в судействе областных и городских соревнований.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта гребля на байдарках и каноэ.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Оценка физических качеств определяется нормативами по ОФП и СФП.

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

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

Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру-преподавателю объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности обучающихся, своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения учебно-тренировочного процесса обучающихся различного возраста и квалификации.

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

Задачи педагогического контроля - учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности обучающихся, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения обучающегося на соревнованиях.

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

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

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

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

Методы контроля:

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

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

Самоконтроль - это система наблюдений обучающегося за своим здоровьем, переносимостью учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

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

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

Следует систематически проводить обследование обучающихся до и после тренировок.

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

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

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце учебно-тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений учебно-тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;
- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности обучающегося и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;
- текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения информации о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма обучающегося, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется психологической подготовке.

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

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на учебно-тренировочную деятельность;

- формирование волевых качеств обучающегося;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта обучающегося.

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

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Рекомендации по организации психологической подготовки

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

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

В структуру психологической подготовки обучающегося включены следующие компоненты:

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

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

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

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

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

6) Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана учебно-тренировочной деятельности последующий период - как основы постсоревновательной психологической подготовки обучающихся. В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного обучающегося по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

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

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

Биохимический контроль.

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

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

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта гребля на байдарках и каноэ

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1
Выносливость	3

4.2. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки

Результатом реализации программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе:

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- 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 обучающихся.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Контроль за выполнением нормативов по общей и специальной физической подготовке осуществляется в форме тестирования 1 раз в год.

Контроль спортивно-технической подготовки осуществляется в конце каждого этапа подготовки.

Различают виды контроля: этапный, текущий и нормативный.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап 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 30м	с	Не более		Не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2	Плавание 25 м	мин,с	Не более		Не более	
	Или смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	3.05		2.36	
			Не более		Не более	
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее		Не менее	
			10	5	13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+2	+3	+3	+5
1.5	Челночный бег 3х10м	с	Не более		Не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			130	120	150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Приседания за 15 с	количество раз	Не менее		Не менее	
			12	10	14	12
2.2	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок над головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	Не менее		Не менее	
			10	10	12	12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап 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 30м	с	Не более	
			5,9	6,1
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	Не более	
			5,41	6.12
	Или плавание 50 м	с,мин	Не более	
			2.27	2.30
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 3x10м	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	Тяга штанги весом в 20 кг лежа на животе за 2 мин	количество раз	Не менее	
			25	20
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 и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60м	с	Не более	
			8,1	9,5
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	Не более	
			8,0	9,55
	Или плавание 50 м	с, мин	Не более	
			0,54	1,01
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			37	15
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
1.5	Челночный бег 3x10м	с	Не более	
			7,1	7,9
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			218	183
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				

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 обучающегося)	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
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «Кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши/ мужчины	Девушки/ женщины
Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 60м	с	Не более	
			8,1	9,5
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	Не более	
			8,0	9,55
	Или плавание 50 м	с, мин	Не более	
			0,54	1,01
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			37	15
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
1.5	Челночный бег 3x10м	с	Не более	
			7,1	7,9
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			218	183
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	Не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
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 обучающегося)	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
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание « Мастер спорта России»			

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

Перед тем, как приступить к тестированию учащихся, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Тест 1 – «Бег 30,60,100 метров». Тест предназначен для выполнения физических качеств «быстрота».

Методика выполнения. С высокого старта с опорой на руку на беговой дорожке стадиона или на ровной поверхности. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

Тест 2 – «Прыжок в длину с места». Тест предназначен для оценивания скоростной силы ног.

Методика проведения. Прыжок выполняется из положения, стоя стопы вместе или немного врозь. Спортсмен делает взмах руками назад с одновременным полу-приседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

Тест 3 – «Бег на 1000-5000 метров». Тест предназначен для оценивания физических качеств «выносливость».

Методика выполнения. Бег на 1000 м. проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке. Время засекают с точностью до 0,1 секунды.

Тест 4 – «Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой», ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 секунд.

Тест 5 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)

Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей. У девушек сгибание и разгибание рук выполняется в упоре лежа на гимнастической скамейке.

В начале и в конце года все группы проходят углубленное медицинское обследование (УМО). Углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень за состоянием здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки УМО должно выявить динамику состояния систем организма обучающегося, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами учебно-тренировочных нагрузок. Таким образом, цель УМО - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначения необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медико-биологического обследования:

- Комплексная клиническая диагностика.
- Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
- Оценка сердечнососудистой системы.
- Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
- Контроль состояния центральной нервной системы.
- Уровень функционирования периферической нервной системы.
- Оценка состояния органов чувств.
- Состояние вегетативной нервной системы.
- Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата. Текущий контроль учебно-тренировочного процесса.

У.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Каверин В.Ф. (кандидат педагогических наук, заслуженный тренер РСФСР), Малиновский С.В. (доктор педагогических наук, заведующий кафедрой МГПУ, Алехина С.В. (начальник отдела спортивных школ и училищ олимпийского резерва Госкомспорта России) – Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004 г. – 120 страниц.
2. Каверин В.Ф. (кандидат педагогических наук, заслуженный тренер РСФСР), Ткачук А.П. (директор научно-технологического центра РГУФК, кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный мастер спорта СССР), Столов И.И. (начальник отдела спортивных школ и училищ олимпийского резерва Госкомспорта России, кандидат педагогических наук, заслуженный тренер России) – Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства). – М.: Советский спорт, 2004 г. – 132 страницы.
3. Методические рекомендации спортивной подготовки в Российской Федерации. Утвержден приказом Минспорта России от 24 октября 2012 года №325.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ. Утвержден приказом Минспорта России от 30 августа 2013 года №678.
5. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта. Утвержден приказом Минспорта России от 27 декабря 2013 года №1125.
6. Всероссийская федерация гребли на байдарках и каноэ - Правила вида спорта (гребля на байдарках и каноэ), 2013 г. – 47 страниц.
7. Единая всероссийская спортивная классификация (Вид спорта гребля на байдарках и каноэ). Утверждена приказом Минспорта России от 04 мая 2010 года №433.
8. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru/>
9. Официальный сайт Министерства молодежной политики, спорта и туризма Саратовской области - <http://sport.saratov.gov.ru>