

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «БУРЕВЕСТНИК»**



**«Утверждаю»**

**Директор АНО СДЮСШОР  
«Буревестник»**

**А.Ю. Сазонов**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
АНО СДЮСШОР «БУРЕВЕСТНИК»  
ПО ВИДУ СПОРТА «ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ»**

**для дополнительного образования детей от 10 до 18 лет**

**на 2021-2025 г.г.**

**г. Москва**

**2021 г.**

Общеобразовательная программа дополнительного образования детей по виду спорта гребля на байдарках и каноэ, разработана на основе приказа Минспорта России от 30.08.2013 г. № 689 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ»,

(Зарегистрированного в Минюсте России 15.10.2013 № 30196)

Срок реализации программы на этапах:

Начальной подготовки -3 года;

Тренировочном (этап спортивной специализации )-3 года;

Совершенствования спортивного мастерства – без ограничения лет обучения;

Высшего спортивного мастерства – без ограничения лет обучения.

Год составления программы: 2014 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Нормативная часть
  - 2.1. Цели и задачи
  - 2.2. Принципы обучения
    - 2.3.1. Этап начальной подготовки (НП)
    - 2.3.2. Учебно-тренировочный этап (УТ)
    - 2.3.3. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)
    - 2.3.4. Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).
  - 2.4. Режим работы
  - 2.5. Планирование учебно-тренировочного процесса в гребле на байдарках и каноэ
    - 2.5.1. Учебный план-график распределения часов для групп начальной подготовки 1-го года обучения
    - 2.5.2. Учебный план-график распределения часов для групп начальной подготовки 2-3-го года обучения
    - 2.5.3. Учебный план-график распределения часов для учебно-тренировочного этапа 1-2-го года обучения
    - 2.5.4. Учебный план-график распределения часов для учебно-тренировочного этапа 3-4-5-го года обучения
  - 2.6. Планирование микроциклов, периодов и мезоциклов
    - 2.6.1. Макро и мезоциклы
    - 2.6.2. Микроциклы
  - 2.7. Распределение часов в процессе многолетней тренировки гребцов
  - 2.8. Контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения
3. Методическая часть
  - 3.1. Организация учебно-тренировочного процесса
    - 3.1.1. Учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки (НП)
    - 3.1.2. учебно-тренировочные группы (УТ)
    - 3.1.3. Учебно-тренировочный процесс в группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ)
    - 3.1.4. Учебно-тренировочный процесс в группах высшего спортивного мастерства (ВСМ)
  - 3.2. Основы многолетней подготовки спортсменов
  - 3.3. Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков
  - 3.4. Содержание теоретической, тактической, психологической и технической подготовки
    - 3.4.1. Содержание теоретической подготовки
    - 3.4.2. Содержание технической подготовки.
    - 3.4.3. Содержание тактической подготовки
    - 3.4.4. Содержание психологической подготовка
  - 3.5. Воспитательная работа
  - 3.6. Восстановительные мероприятия
  - 3.7. Инструкторско-судейская практика
  - 3.8. Учёт и контроль процесса подготовки гребцов
4. Литература



## 1. Пояснительная записка

Программа по гребле на байдарках и каноэ предназначена для подготовки гребцов в группах начальной подготовки (НП), учебно-тренировочных группах (УТ), группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) в АНО СДЮСШОР «Буревестник» (далее СДЮСШОР). Данная программа по гребле на байдарках и каноэ для СДЮСШОР на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (г. Москва 2004 г.) и в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Учебный материал программы охватывает разделы, отражающие два вида подготовки гребцов: теоретическую и практическую. Теоретическая подготовка включена в разделы подготовки по ОФП, СФП, ТП и включает в себя знания по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю, технике гребли на байдарках, а также знания, необходимые для будущей инструкторской и судейской практики.

Практическая подготовка содержит в себе общефизическую, специальную - физическую, техническую подготовку, систему участия в соревнованиях, контрольно - переводные и квалификационные нормативы по годам обучения.

На каждый раздел обучения отводится определенное количество часов. Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва, спортсменов высокой квалификации, осуществляемой в соответствии с уставом СДЮСШОР. Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивной школы, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовке, условия зачисления в школу и перевода занимающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки.

В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

### Краткая характеристика гребли на байдарках и каноэ

**Гребля на байдарках и каноэ** - олимпийский вид спорта; предусматривающий передвижение на байдарках и каноэ в условиях водной среды и в стандартных условиях мышечной деятельности с максимальной скоростью гребли.

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

Полный цикл движений гребца состоит из двух гребков - правой и левой лопастями - у байдарочников и одного - у каноистов. В свою очередь каждый гребок условно делится на две основные фазы: *фазу проводки (опорную)*, во время которой гребец, опираясь лопастью весла в воду, продвигает лодку и *фазу проводки (безопорную)*, во время которой происходит подготовка к следующему гребку.

Следуя классификации Фарфеля В.С., греблю можно отнести к работе субмаксимальной и большой интенсивности. После тренировочных занятий у гребцов часто наблюдается понижение деятельности



функций организма, восстановление которых протекает зачастую сутки и более: Это необходимо учитывать тренеру в работе с юными гребцами.

Работа гребца может быть охарактеризована как скоростно-силовая. Следовательно, гребец должен иметь достаточно высокий уровень развития силы и быстроты. В то же время, если учесть, что гребцу на байдарке за время прохождения гоночной дистанции в 500 метров необходимо сделать в среднем 200 или более гребков, то станет ясно, что наряду с силой и быстротой гребцу необходимо развивать и качество выносливости.

Современная методика тренировки направлена на всестороннее физическое развитие спортсменов. Поэтому даже, казалось бы, одностороннее воздействие гребли на байдарках и каноэ с работой преимущественно верхней частью туловища в сочетании с другими средствами физической подготовки, направленных, в частности, на укрепление и развитие мышц нижних конечностей, содействует гармоничному развитию спортсмена-гребца.

## **2. Нормативная часть**

### **2.1. Цели и задачи:**

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей и специальной физической подготовке.

### **2.2. Принципы обучения**

Процесс обучения в гребном спорте представляет специально организованную совместную деятельность тренера и его учеников, направленную на решение задач обучения и воспитания.

Обучение в гребном спорте, как в любом виде познавательной деятельности, осуществляется на основе общих законов познания человеком окружающего мира.

Для повышения эффективности процесса обучения тренеру - необходимо знание основных исходных положений – принципов, которыми он должен руководствоваться в своей деятельности.

Принципы обучения определяют характер совместной деятельности тренера и спортсмена.

#### ***Принцип всестороннего развития***

Принцип всестороннего развития указывает на необходимость развития в процессе обучения логического мышления, воображения, воли, характера, духовных потребностей.

Всестороннее развитие спортсменов тренер может осуществлять, используя различные средства и методы, позволяющие совершенствовать их способности, внимание, память, творческое мышление, а путем варьирования степенью доступности учебного материала вырабатывать характер и волю.

#### ***Принцип научности***

Развитие человека осуществляется в процессе познания им действительности. Спортсмен в ходе обучения вооружается необходимыми знаниями, которые определены учеными в области биомеханики, гидромеханики, анатомии, биохимии, физиологии, психологии, педагогики и т.д. Полученные знания в значительной степени смогут расширить познавательные возможности спортсменов и обеспечат их активное и сознательное участие в процессе обучения.

#### ***Принцип систематичности***

Тренер-преподаватель должен планировать учебный материал таким образом, чтобы усвоение отдельных частей его осуществлялось в их логической связи и последовательности. Знания, сообщаемые ученикам систематично и последовательно, как правило, усваиваются гораздо быстрее и легче, чем беспорядочно изложенные. Эффективность принципа систематичности в значительной степени зависит от расположения учебного материала в правильной методической последовательности, что предполагает изучение каждого нового элемента на прочно усвоенном предыдущем учебном материале. Систематичность требует и соблюдения постепенного усложнения поставленных перед учеником задач.



Целесообразная последовательность освоения программного материала может быть определена следующими методическими правилами: «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».

При прочих равных условиях тренеры начинают обучение в лодках или аппаратах, оборудованных балансирными устройствами. Однако в ряде случаев усвоение более сложных, но подводящих к сути основного учебного задания упражнений, может оказаться более правильным приемом обучения. Это может найти свое выражение в том, когда тренер, учитывая предварительную подготовку ученика (занятия видами спорта, развивающие высокие координационные способности), начинает обучение новичков непосредственно в гоночных лодках.

Правильное, последовательное и регулярное проведение занятий с учетом возрастных анатомо-физиологических, психологических и педагогических закономерностей будет способствовать успешной реализации принципа систематичности.

### ***Принцип доступности***

Базируется на необходимости построения обучения в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями спортсменов, уровнем их подготовленности. Одним из признаков доступности является связь между получаемыми знаниями с теми, которыми овладевает спортсмен.

По существу, доступно в обучении все то, что базируется на имеющихся в сознании спортсмена знаниях, которые были им, получены не только в процессе обучения гребным спортом, но и в результате семейного воспитания, общения с другими людьми, чтения специальной литературы и т.д.

Обучение любому технически сложному элементу представляет для спортсмена определенную трудность. Расширение познавательных возможностей учащихся происходит в процессе последовательного усложнения тех учебных и практических задач, которые выдвигаются перед ними в ходе учебного процесса и вызывают напряжение умственных и физических сил. Правильное определение степени и характера трудностей в учебном процессе составляет главный способ в руках тренера вызвать движущую силу учения и расширить познавательные возможности учащихся.

В принципе доступности выделяются три основные стороны:

- сообщаемая система знаний должна быть основана на имеющихся у занимающихся знаниях, на их жизненном опыте;
- система изучаемых знаний должна быть достаточной, чтобы выявить достигнутый уровень развития, способствовать переходу на более высокий уровень;
- в конкретных условия обучения должна быть очевидна необходимость данного учебного материала, направленного на дальнейшее развитие учащихся.

### ***Принцип сознательности и творческой активности***

Принцип подразумевает оптимально благоприятное соотношение педагогическое руководство со стороны тренера-преподавателя, с активной и творческой деятельностью спортсмена.

Сознательность спортсмена проявляется с осмысления целей и задач обучения, необходимости предстоящей деятельности, в возникновении интереса к ней.

Сознательное отношение к обучению в значительной степени зависит от мотивов, побудивших спортсмена заниматься гребным спортом. Интерес к обучению, желание заниматься гребным спортом во многом определяют успех обучения. Большую роль в развитии сознательного и активного участия в учебном процессе самих учащихся играет стимулирование развития их творческих проявлений. Уже на первых тренировочных занятиях следует воспитывать у гребцов умение самостоятельного решения отдельных двигательных задач. Это достигается систематическим вооружением занимающихся определенным комплексом знаний в области биомеханики, анатомии, физиологии. Тренеру следует обосновывать целесообразность изучаемых движений гребца. Ясное, осмысленное представление о технике гребли, а не бездумное копирование действий тренера поможет спортсмену, используя свои индивидуальные особенности, а также приобретенные в процессе обучения навыки и умения, создать свой стиль движений.

Одним из обязательных элементов первоначального обучения, направленного на сознательное усвоение учебного материала, является создание у новичков правильного представления о гребном спорте. Это: образцовый показ техники гребли; раскрытие закономерностей, свойственных сложной системе «гребец – лодка – весло»; ознакомление с основными свойствами водной среды и гребного инвентаря, с терминами, применяемыми в гребном спорте и правилами поведения на воде.



А краткие сведения о развитии гребного спорта в нашей стране и за рубежом, о достижениях российских гребцов, о традициях, которые сложились в коллективе, и о его успехах вне меньшей степени будут способствовать повышению сознательного отношения спортсменов к процессу обучения.

Поддержанию интереса к занятиям способствуют поощрительные замечания и выполнение самостоятельных заданий. Вовремя сказанной одобрительной фразой, удачной шуткой, предложением проанализировать движения своего товарища, словом, вниманием к ученику можно значительно повысить его интерес к учебе.

#### ***Принцип наглядности***

Осуществление этого принципа предполагает создание, у занимающихся, ясного представления об изучаемых движениях. Наглядное пособие является средством активизации мыслительной деятельности и создания в сознании человека чувственного образа, который и является основным в обучении, а не само наглядное пособие. Особое значение принцип наглядности приобретает при занятиях с детьми, у которых мышление развивается от конкретного к абстрактному и еще сильно развито подражание.

#### ***Принцип прочности результатов обучения***

Данный принцип предполагает необходимость прочного овладения знаниями, умениями и навыками. Под прочностью двигательных навыков необходимо понимать не только сохранение их в течении длительного времени, но и как устойчивость их, выражающуюся в способности применять навыки в разных условиях, например, при гребле в неблагоприятных метеорологических условиях, при решении сложных тактических задач и т.д. Принцип прочности исходит из того положения, что овладение содержанием обучения и развитие познавательных сил человека – две тесно связанные стороны одного и того же процесса. Поэтому прочное усвоение необходимых гребцу знаний и навыков должно осуществляться при оптимальном напряжении всех его познавательных сил, в частности творческого воображения, памяти (логической и моторной), активного творческого мышления, способности мобилизации имеющихся знаний.

Прочность знаний, умений и навыков обеспечивается активным повторением и закреплением учебного материала.

*Принцип прочности результатов обучения должен удовлетворять следующим положениям:*

При распределении учебного материала необходимо принимать во внимание степень его трудности, объем и тематику. Содержание занятий должно соответствовать силам и возможностям спортсмена. Если тренер предлагает своему ученику сразу несколько задач, то, как правило, процесс обучения затягивается. В тоже время излишне ограниченный объем изучаемого материала делает занятия однообразными, малоинтересными, что также не способствует прочному закреплению двигательных навыков.

Следует систематически закреплять результаты обучения. Практическое осуществление этого предполагает повторение пройденного на фоне изучения нового материала. В этом случае необходимо найти такую меру повторения, которая, не замедляя процесс обучения, закрепляла бы достигнутые рубежи. Весьма полезно акцентировать внимание на моментах, составляющих основу правильного движения. Наибольшая прочность двигательных навыков достигается не простым повторением, а выполнением разучиваемых движений в разнообразной обстановке и в различных вариантах.

#### **2.3.1. Этап начальной подготовки (НП)**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься превышает план комплектования, тренерский совет спортивной школы может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия греблей на байдарках в группах НП на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения. Продолжительность этапа до 3 лет. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

*Основные задачи подготовки:*

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;



- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям греблей на байдарках, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятием спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники гребли на байдарках и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

### **2.3.2. Учебно-тренировочный этап (УТ)**

Учебно-тренировочные группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к гребле на байдарках и каноэ, прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа до 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

*Основные задачи подготовки:*

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники гребли на байдарках и каноэ;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- создание необходимых условий для формирования целевой установки на дальнейшее спортивное совершенствование

### **2.3.3. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)**

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта России. Продолжительность этапа до 3 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

*Основные задачи подготовки:*

- повышение общего функционального уровня (к концу этапа - максимальное развитие аэробных способностей);
- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапасовершенствования спортивного мастерства;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности; формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

### **2.3.4. Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)**

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив мастера спорта и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа без ограничений, возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

*Основные задачи подготовки:*

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;
- индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности;
- сохранение здоровья.



## 2.4. Режим работы

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов. В табл. 1 приводятся рекомендованные режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. Рекомендуемый возраст для зачисления указан в таблице 1. Прием в школу или перевод на следующие этапы подготовки обучающихся, не достигших установленного возраста, или превышающих его и не имеющих медицинских противопоказаний, а также на этапах ССМ и ВСМ возможен по решению Совета школы.

Таблица 1. Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Рекомендуемый возраст для зачисления в группы	Минимальное количество занимающихся в группе	Максимальное кол-во часов в неделю
НП	До 1 года	10	15	6
	Свыше 1 года	-	14	9
УТ	До 2-х лет	12	10	12
	Свыше 2-х лет	-	8	18
ССМ 1	До 1 года	15-16	6	24
ССМ 2,3	Свыше 1 года	-	5	28
ВСМ	Весь период	17-18	4	32

Максимальное количество занимающихся в группе определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки свыше года и в учебно-тренировочных группах 3-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю, - 4-х часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочных групп третьего года обучения, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного данной учебной группой. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, просмотра



соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп могут участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

## 2.5. Планирование учебно-тренировочного процесса в гребле на байдарках и каноэ

Организация учебно-тренировочного процесса является одной из основных функций управленческой деятельности тренера-преподавателя и может быть достаточно эффективной при условии использования передовых методов и средств подготовки и современных методов планирования.

Одним из таких методов является планирование на основе целей.

Целевое планирование включает:

- планирование на основе четкого представления о конечном результате;
- достижение поставленных целей с минимальной тратой ресурсов;
- планирование с момента предполагаемого достижения конечного результата;
- составление плана так, чтобы процесс движения к цели был представлен в хорошо обозримом виде.

Выделяют:

- *перспективное планирование* (на 4 и более лет) - осуществляется на основе комплексной программы, отражающей все основные характеристики этапов многолетней подготовки;
- *годовое планирование* - подготовка осуществляется в виде схемы-графика, в котором отражены все виды подготовки и обеспечения с учетом основных спортивных мероприятий;
- *оперативное планирование* (этап, месяц);
- *текущее планирование* (недельный цикл) набор моделей нескольких тренировочных занятий. Логическая схема недельного тренировочного цикла должна отражать основную направленность цикла в целом и направленность отдельных тренировочных занятий;
- *планирование занятия*.

## 2.6. Планирование микроциклов, периодов и мезоциклов

### 2.6.1. Макро и мезоциклы

Под макроциклами тренировки понимаются наиболее крупные циклически повторяющиеся звенья тренировочного процесса, решающие основные задачи многолетней подготовки гребцов. Длительность макроциклов - от нескольких месяцев до года. Основой для спортсменов до 17 лет является одноцикловая подготовка, т.е. подготовка, при которой продолжительность макроцикла равна всему годовому циклу. При определении сроков макроциклов из годового графика исключаются 4 недели переходного периода после основных соревнований предыдущего сезона.

Следующей процедурой годового планирования является определение сроков периодов подготовки в макроциклах, которые подразделяются на три периода:

- *общеподготовительный*, направленный на формирование функциональной базы долговременного спортивного роста;
- *специально-подготовительный*, направленный на создание предпосылок становления спортивной формы;
- *соревновательный*, направленный на подготовку к выступлению в соревнованиях.

Под мезоциклами тренировки понимаются относительно целостные этапы тренировочного процесса, позволяющие систематизировать тренировочный процесс для решения главных задач периодов подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных нагрузок, целесообразное распределение во времени средств и методов тренировки и программ развития отдельных компонентов специальной подготовленности гребца.

Выделяются 4 типа мезоциклов тренировки, отличающихся преимущественной смысловой направленностью тренировочного процесса:

- *«втягивающий»* - для постепенного подведения спортсмена к эффективному выполнению основной тренировочной работы;
- *базовый «накопительный»* - для выполнения основных объемов работы по развитию общей выносливости и силовой выносливости и концентрации нагрузок этой направленности;
- *контрольно-подготовительный* - для синтеза приобретенных функциональных возможностей в специальные двигательные качества гребца на базе выполнения нагрузок по развитию общей выносливости и скоростной выносливости.



- *соревновательный* - для подведения к соревнованиям и реализации специальной подготовленности в спортивных достижениях на базе выполнения нагрузок по развитию специальной выносливости и скоростно-силовых качеств.

### 2.6.2. Микроциклы

Следующей процедурой планирования после определения последовательности мезоциклов различного типа в годичной подготовке является определение последовательности микроциклов внутри этих мезоциклов.

Микроциклами тренировки принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексность решения задач, стоящих на данном этапе подготовки. Микроциклы также бывают различного типа и продолжительности, правила их комплектования различны и в разных по содержанию мезоциклах.

Выделяется пять типов микроциклов, отличающихся преимущественной направленностью решаемых педагогических задач:

- *ударный*, предполагающий выполнение максимально переносимого объема нагрузки определенной направленности, соответствующей задачам макроцикла.
- *развивающий*, предполагающий выполнение тренировочных нагрузок около 80% от объема ударного микроцикла, применяется перед ударным микроциклом для увеличения длительности нагрузочной фазы.
- *втягивающий* применяется перед развивающими или ударными микроциклами и в зависимости от этого содержит 60-70% объема тренировочных нагрузок соответствующей направленности. Заканчивается контролем исходного состояния спортсменов перед нагрузочной фазой.
- *разгрузочный* применяется для реализации отставленного тренировочного эффекта после концентрированных нагрузок.
- *соревновательный* представляет собой сочетание подводящего и соревновательного блоков по 3-4 дня, объем нагрузок зависит от программы соревнований и имеет подчиненное значение по отношению к другим задачам.
- *контрольный* применяется для выполнения этапного контроля и, как правило, представляет собой развивающий или ударный микроцикл с заменой основных тренировок на контрольные мероприятия.
- *восстановительный* применяется не реже 1 раза в мезоцикл для ускорения процессов восстановления в результате переключения на тренировку другой направленности или полного отдыха, а также используется для подготовки организационных заминок (переездов, учебы и т.д.), применяется в конце мезоцикла.

Основой распределения нагрузок в микроцикле являются классификация тренировочных занятий по величине и направленности воздействия и представления одлительности восстановительного периода после них. По величине нагрузки занятия подразделяются на:

- ударные - с максимально возможной нагрузкой, вызывающей снижение работоспособности - принимается за 100%;
- развивающие - нагрузка около 80% ударного занятия;
- поддерживающие - около 60%;
- втягивающие - около 40%;
- активизирующие - около 20% нагрузки ударного занятия.

Ударные и развивающие занятия являются основными в микроцикле - они занимают 50-80% тренировочного времени, определяют величину тренировочного воздействия основной направленности, при составлении схем микроциклов эти занятия распределяются в первую очередь. Их программа обязательно выполняется в полном объеме.

Поддерживающие, втягивающие и активизирующие занятия являются вспомогательными. Они предназначены для:

- создания условий полноценного выполнения основных занятий этого и следующего микроциклов и мезоциклов;
- создание полного диапазона воздействия на все системы организма;
- индивидуализации величины тренировочных нагрузок и их направленности.

Вспомогательные занятия, как правило, комплексной направленности на развитие не менее двух качеств распределяются в зависимости от основных задач микроцикла.



## 2.7. Распределение часов в процессе многолетней тренировки гребцов

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24-28	32
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6	12	12 - 18
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248-1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	312	312	624	624 - 936

## 2.8. Контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения.

### КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Контрольные нормативы	юноши	девушки
1.	Бег 500 м (мин.)	-	-
2.	Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз.)	15	10
3.	Разгибание рук в упоре лежа, 2 мин.(кол-во.раз.)	30	20
4.	Сгибание туловища, сидя на наклонной доске, руки за головой 2 мин.(кол-во.раз.)	25	20
5.	Плавание( без учета времени)	200м	200м
6.	Гребля дистанция 250 м(мин.)	2,26	2,28

### КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Контрольные нормативы	юноши	девушки
1.	Бег 800 м(мин.)	5 мин.	6 мин.



2.	Подтягивание на перекладине «Д»-нижняя перекладина(кол-во раз.)	9	8
3.	Разгибание рук в упоре лежа, 1 мин.(кол-во. раз.)	40	30
4.	Сгибание туловища, сидя на наклонной доске, руки за головой 1 мин.(кол-во.раз.)	40	30
5.	Плавание (без учета времени)	100м	100м
6.	Гребля дистанция 200 м(мин.)	2 мин.	2,30

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ДЛЯ ГРУПП УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1-й ГОД ПО ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И  
КАНОЭ**

№ п/п	Контрольные нормативы	юноши	девушки
1.	Бег 2000 м (мин.)	12,3	14,3
2.	Подтягивание на перекладине «Д»-нижняя перекладина (кол-во раз.)	8	6
3.	Разгибание рук в упоре лежа, 1 мин.(кол-во раз.)	30	20
4.	Сгибание туловища, сидя на наклонной доске, руки за головой 1 мин.(кол-во раз.)	30	20
5.	Плавание (без учета времени)	100м	100м
6.	Гребля дистанция 500 м (мин.)	2,16	2,42

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ДЛЯ ГРУПП УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 2-й ГОД ПО ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И  
КАНОЭ**

№ п/п	Контрольные нормативы	юноши	девушки
1.	Бег 2000 м (мин.)	11,30	13,30
2.	Подтягивание на перекладине(кол-во раз.)	13	6
3.	Разгибание рук в упоре лежа, 2 мин.(кол-во. раз.)	50	34
4.	Сгибание туловища, сидя на наклонной доске, руки за головой 2 мин.(кол-во. раз.)	40	35
5.	Плавание (без учета времени)	100м	100м



6.	Гребля дистанция 500 м(мин.)	2,14	2,32
----	------------------------------	------	------

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ДЛЯ ГРУПП УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 3-Й ГОД ПО ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И  
КАНОЭ**

№ п/п	Контрольные нормативы	юноши	девушки
1.	Бег 2000 м(мин.)	10,30	12,30
2.	Подтягивание на перекладине «Д» - нижняя перекладина(кол-во раз.)	18	8
3.	Разгибание рук в упоре лежа, 2 мин.(кол-во раз.)	50	34
4.	Сгибание туловища, сидя на наклонной доске, руки за головой 2 мин.(кол-во раз.)	45	35
5.	Плавание (без учета времени)	100м	100м
6.	Гребля дистанция 500 м(мин.)	2,12	2,30

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ДЛЯ ГРУПП УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 4-Й ГОД ПО ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И  
КАНОЭ**

№ п/п	Контрольные нормативы	юноши	девушки
1.	Бег 3000 м(мин.)	11,3	14,0
2.	Подтягивание на перекладине(кол-во раз.)	20	13
3.	Разгибание рук в упоре лежа, 2 мин.(кол-во раз.)	65	40
4.	Сгибание туловища, сидя на наклонной доске, руки за головой 2 мин.(кол-во раз.)	55	45
5.	Плавание (без учета времени)	100м	100м
6.	Гребля дистанция 500 м(мин.)	1,50	2,05



Приказ Минспорта России от 30.08.2013 N 678  
 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по  
 виду спорта гребля на байдарках и каноэ"  
 (Зарегистрировано в Минюсте России 15.10.2013 N 30196)

**НОРМАТИВЫ  
 ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
 ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин 15 с)	Бег 800 м (не более 4 мин 30 с)
	Плавание 50 м (без учета времени)	Плавание 50 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Приседания за 15 с (не менее 12 раз)	Приседания за 15 с (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	-	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек (не менее 5 раз)

**НОРМАТИВЫ  
 ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
 ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ  
 СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

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



**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

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

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,0 с)	Бег 100 м (не более 14,5 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 12 мин 15 с)	Бег 3000 м (не более 13 мин 45 с)
Сила	Тяга штанги лежа (весом не менее 100% от собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 90% от собственного веса)
Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 7 мин весом 50 кг (не менее 200 раз)	Тяга штанги лежа за 7 мин весом 40 кг (не менее 180 раз)
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Основанием для перевода спортсменов групп спортивного совершенствования на следующий этап является результат, показанный спортсменом за отчетный год и состояние здоровья спортсмена.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства являются спортивные результаты и их стабильность на российских и международных соревнованиях, попадание в состав сборной команды России и состояние здоровья.



### 3. Методическая часть

#### 3.1. Организация учебно-тренировочного процесса

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. В каникулярное время спортивные школы могут проводить учебно-тренировочные сборы могут открывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием, проводить учебно-тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями школы и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных учащихся устанавливаются каникулы продолжительностью 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. Спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере 6 недель либо самостоятельно по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых). Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам учащихся в период их активного отдыха. На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства планирование годового цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией индивидуально.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторских и судейских практик учащихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Штатное расписание спортивной школы определяется самостоятельно в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников, определяемой на основе тарифно-квалификационных характеристик, утвержденных для работников физической культуры и спорта.

##### 3.1.1. Учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки (НП)

###### *Переходный период (2-й год обучения).*

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 средств 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, укрепление здоровья.

Основные задачи подготовки: комплектование групп, развитие основных физических качеств, повышение 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 приём нормативов по плаванию, общая физическая подготовка, изучение основ техники гребли на гребных тренажерах, на тренажёрных устройствах, аппаратах, приём контрольных нормативов по физической подготовленности и контрольно-переводным нормативам.

###### *Соревновательный период.*

Примерные сроки - 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, управления лодкой); проведение соревнований по ОФП и СФП, сдача контрольно-переводных нормативов.

### **3.1.2. учебно-тренировочные группы (УТ)**

#### ***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 период***

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, повышения уровня функциональной подготовленности, формирование устойчивого интереса к целенаправленной спортивной подготовке.

Содержание работы: бег на местности и стадионе с 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 основе выполнения упражнений на тренажёрах, гребля в бассейне с переменным темпом и ритмом, равномерная гребля. Сдача контрольных нормативов по ОФП.

#### ***Специально-подготовительный период***

Сроки - март-апрель.

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

Основные задачи: повышение уровня специальной физической подготовленности, реализация базовых двигательных 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, тренажёрах, продолжительная гребля в лодке равномерным и переменным методом, ОФП с использованием специальных упражнений с отягощениями, амортизаторами. Специальная лыжная и плавательная подготовка. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Участие в соревнованиях по ОФП и СФП. Изучение правил соревнований, инструкторская и судейская практика.

#### ***Соревновательный период***

Сроки периода - май-август.

Основные цели: расширить диапазон двигательного навыка, повысить эффективность взаимодействия гребца с веслом, лодкой и водой, закрепить специфические ощущения -



чувство 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.

### **3.1.3. Учебно-тренировочный процесс в группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ)**

Годичный цикл может состоять из 1-2 макроциклов, в зависимости от стоков 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.

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.

#### ***Общеподготовительный период***

Общая длительность -28-29 недель за год независимо 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 на гребных тренажерах, направленной на развитие аэробных возможностей. Повышение уровня специальной выносливости, скоростных и силовых возможностей; освоение различных тактик.

#### ***Специально-подготовительный период***

Длительность около 13 недель.

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

Основные задачи: совершенствование техники на соревновательных скоростях, повышения темпа гребли с сохранением оптимальной техники, подготовка спортсмена к скоростной работе и повышение объемов этой работы в переменном и интервальном методе построения тренировочного процесса.

#### ***Соревновательный период***

Длительность периода до 10-11 недель

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 соревнованиях.

#### ***Содержание работы:***

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

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



### 3.1.4. Учебно-тренировочный процесс в группах высшего спортивного мастерства (ВСМ)

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, в лале 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 этих периодов в годовом цикле до 15-16 недель.

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

Основные задачи: завершение физической, тактической, психологической, соревновательной подготовки с использованием всего арсенала специальных средств, отработка технико-тактической модели прохождения дистанции, выработка соревновательного поведения.

*Содержание работы в группах высшего спортивного мастерства*

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

Характеристика режимов тренировки

Режим	Поддиапазон Развиваемое качество	Характеристика				Педагогическая			Максимальные		
		чсс	% МПК	Лакта т	% ист. КФ	Мощнос ть, % от соревнов ательной	Длит. отрезкотд ыха в инт. серии	Длит. отрезк а или инт. серии	заняти я	За меся ц	За год
Соревнователь ный	На 500 м	190- 210	100	18-22	100	105	"	1,5-2,5	3 р.	8 р.	40
	На 1000 м	180- 200	10	16-20	95	95	-	3,5-5	3р.	8 р.	40
V Скоростно- силовой	Взрывной (МБ, ССК)	-	До 50	До 4	До 80	Свыше 115	-	До 15	20 р.	6 км	До 8 %
	Затяжной (ССК, МСК)	-	До 70	До 6	100	110-115	-	До 30	25 р.	12 км	
IV специальный,	Анаэробный (СкВ, СилВ)	Св. 190	70-90	8-10	До 100	100-110	10-20 10-30	1-1,5 1-2	5 р.	18 км	До 10%



модель дист. скор.	Комплексный (СилВ, СкВ)	180-200	90-100	10-12	До 80	95-105	10-30 10-40 40-90	1,5-5 3 5	8 км	24 км	
III Универсальный	Декомпенсированный (Овм, СпВ)	170-190	80-100	6-8	До 70	85-95	1-2 0,5-1,5	6-10 10-15	12 км	30 км	До 30%
	Компенсированный (Обм, у)	160-180	70-90	4-6	До 60	75-80	“	20-30	16 км	45 км	
II Базовый	ОВе	140-170	60-80	2,5-4	—	70-75	“	3 ч	30 км	90 км	50-60
I Компенсаторный	Восстановление, вработывание	До 140	50-70	До 2,5	“	“	-	“	“	“	До 30%

### 3.2. Основы многолетней подготовки спортсменов

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

*Многолетняя подготовка* - единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды) учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.
- Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка гребцов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных гребцов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное — он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяя тренер ранее самых жестких режимов.

*Основные термины и понятия:*

Биологический возраст — степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.



Пубертатный период - период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период - период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП на суше относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде - игры с мячом, прыжки в воду и т.п.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, на воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

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

### СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка(%)	60-65	52-57	45-50	27-37	17-25	12-17
Специальная физическая подготовка(%)	15-20	15-20	20-25	32-42	46-52	52-57
Техническая подготовка	20-25	22-27	22-27	20-25	15-20	12-15
Тактическая , теоритическая , психологическая Подготовка(%)	1-2	3-4	3-4	5-7	6-10	8-12
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика(%)	0,5-1	2-3	3	5-6	6-7	7-9



**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ  
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА ГРЕБЛЯ  
НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1-2	2-4	2-6	4-8	6-10	8-12
Отборочные	-	1-2	2-4	2-4	2-6	2-6
Основные	-	-	2-3	2-4	4-8	6-10

### 3.3. Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков

#### Понятие о биологическом и паспортном возрасте

Большая часть многолетней спортивной подготовки в гребле приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 8 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма.

Собственно пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет с пиком прироста длины тела в 11-12 лет, а у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения мимолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа, прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

#### Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно - они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, и ноной выносливости,



скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности гребцов для девочек и мальчиков от 8 до 17 лет.

Благоприятные периоды развития двигательных качеств детей от 7-17 лет.

Морфофункциональные показатели, физические	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

### 3.4. Содержание теоретической, тактической, психологической и технической подготовки

#### 3.4.1 Содержание теоретической подготовки

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

Основная направленность в учебных группах изменяется следующим образом:

- группы начальной подготовки - создание представлений о гребле как виде спорта,

- учебно-тренировочные группы - создание представлений о системе подготовки гребца и эффективной техники гребли

- группы совершенствования спортивного мастерства – психологическая подготовка к соревнованиям, освоение различных тактик прохождения дистанции

- группы высшего спортивного мастерства – средства восстановления, профилактика допинга.

В соответствии с общей направленностью в учебных группах изменяется тематика, вопросы и средства теоретической подготовки, рассматриваемые в темах.

*Тема №1.*

Состояние и развитие ФК и С в России. Состояние и развитие гребли в Москве. Система проведения соревнований в РФ. География гребного спорта в РФ. Международная федерация гребли на байдарках и каноэ (ИФК).

*Тема №2.*

Выступление Российских спортсменов на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы. Выступление спортсменов школы в соревнованиях.

*Тема №3.*

Правила безопасности проведения занятий по гребле, оказание первой помощи при несчастных случаях на воде.

*Группы начальной подготовки.*



Правила поведения в лодке, действия гребца в случае если лодка перевернулась. Оказание помощи перевернувшемуся в лодке товарищу. Выбор места для занятий в зависимости от метеорологических условий и времени года. Перечень спасательных средств при занятиях и пользование ими. Местные особенности и правила навигации. Влияние водных потоков от других судов на управляемость байдарки и каноэ.

*Учебно-тренировочные группы.*

Особенности навигационной обстановки в месте проведения занятий. Организация и проведения однодневных и многодневных походов. Правила безопасности в осенний период. Изучение инструкции по оказанию первой помощи пострадавшим на воде. Приёмы искусственного дыхания.

*Тема №4.*

Спортивный инвентарь, оборудование гребных баз.

*Группы начальной подготовки.*

Общая характеристика гребных баз. Правила внутреннего распорядка и пользования гребными судами. Правила хранения спортивного инвентаря. Одежда и обувь гребца.

*Учебно-тренировочные группы.*

Правила использования оборудования, инвентаря и их ремонт. Подготовка инвентаря к соревнованиям. Гребной тренажер, его использование для обучения технике и физической подготовке.

*Тема №5*

Единая всероссийская спортивная классификация. Правила организации и проведения соревнований по гребному спорту.

*Группы начальной подготовки.*

Основные понятия спортивной классификации. Возрастные группы участников. Правила соревнований: номера вод, старт, финиш, форма участников.

*Учебно-тренировочные группы.*

Разрядные требования по гребле на байдарках и каноэ. Положение о соревнованиях. Распределение участников по заездам и водам. Нарушения правил: фальстарт, навал, лидирование. Взыскания и нарушения. Оформление мест соревнований. Система розыгрыша предварительных и последующих заездов. Определение результатов соревнований. Порядок подачи протестов.

*Тема №6.*

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

*Учебно-тренировочные группы.*

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Возрастные особенности детей и подростков.

Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма человека.

Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола, уровня физической подготовленности спортсмена. Рациональное сочетание работы и отдыха. Понятия об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий.

*Тема №7.*

Спортивный режим, гигиена, закаливание.

*Для всех групп.*

Гигиена и её задачи. Личная гигиена. Гигиенические требования к инвентарю и местам занятий. Условия проведения занятий. Понятие об инфекционных заболеваниях и их распространение. Режим и питание: общий режим для спортсменов, его содержание и значение. Гигиена питания. Качественный состав пищи. Калорийность питания и усвояемость пищи. Норма суточной калорийности и состав рациона при занятиях гребным спортом. Режим питания, значение режима питания и питьевого режима для спортсменов. Питание в период соревнований. Регулирование веса спортсменов.

*Тема №8.*

Техника гребли и её совершенствование.

*Группы начальной подготовки.*

Терминология в гребном спорте. Основные понятия о технике. Требования к выполнению основного исходного положения, схемы гребка, вынос лодки и посадка в нее, сохранение равновесия, управление лодкой.

*Учебно-тренировочные группы.*



Основные данные в технике гребли. Использование массы тела для продвижения лодки. Зависимость техники и тактики от общей и специальной физической и волевой подготовки спортсмена.

Характеристики фаз гребка. Распределение и величина усилий в цикле гребка. Связь движений гребца в циклах гребка. Особенности техники в соревнованиях.. Разбор и анализ техники сильнейших гребцов мира. Техника гребли на волне лидирующей лодки. Темп гребли и дыхание.

*Тема №9.*

Планирование спортивной тренировки.

*Группы начальной подготовки.*

Физические качества спортсмена. Классификация спортивных упражнений. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки спортсмена. Специальная подготовка в лодке. Варианты уроков по гребле на байдарках и каноэ. Значение разминки в зависимости от метеоусловий и характера тренировки.

*Учебно-тренировочные группы.*

Взаимосвязь воздействия физических нагрузок, восстановительный период после тренировок. Построение микроциклов, распределение величины и направленности нагрузки в них на разных этапах годичного цикла подготовки. Развитие специальной выносливости гребца, средства, критерии их эффективности.

*Тема №10.*

*Группы совершенствования спортивного мастерства*

Тактическая подготовка.

*Учебно-тренировочные группы.*

Создание представлений о тактике прохождения соревновательной дистанции, значимости старта, дистанционных ускорений и финиша.

*Тема №11.*

Психологическая подготовка.

*Группы совершенствования спортивного мастерства*

*Учебно-тренировочные группы.*

Основные методы развития волевых качеств. Влияние тренировки в усложненных условиях на воспитание волевых качеств. Роль соревновательного метода в развитии волевых качеств.

*Тема №12.*

Контроль и самоконтроль тренировочного процесса.

*Учебно-тренировочные группы.*

Наблюдение за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием, спирометрией. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Показания и противопоказания к занятиям греблей на байдарках и каноэ. Самоконтроль спортсмена и его значение. Правила самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля, самочувствие, сон, аппетит, настроение, отношение к занятиям. Общее состояние. Ведение дневника самоконтроля.

*Тема №13.*

Основные средства восстановления работоспособности.

*Высшее спортивное мастерство*

*Группы спортивного совершенствования.*

Основные средства восстановления:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

*Тема №14.*

*Учебно-тренировочные группы.*

Учет содержания занятий, самочувствия, показателей режима тренировки.

Оценка результатов работы над техникой, тактикой, развитием двигательных качеств.

*Тема №15*

*Высшее спортивное мастерство*

Допинг в спорте, последствия применения.



### 3.4.2. Содержание технической подготовки.

Целью технической подготовки является формирование у занимающихся двигательного навыка, позволяющего наиболее полно использовать в соревновательной деятельности возможности их организма.

Работа над техникой осуществляется в следующих направлениях:

- Увеличение амплитуды скручивания туловища.
- Опережающим включением туловища в работу момента захвата и использованием в этот момент встречного усилия ноги с рабочей стороны от тазобедренного сустава.
- Использование работы ног и разворота таза для увеличения амплитуды и мощности гребка.
- Использование инерции массы тела для активного выката лодки в безопорном периоде за счет отталкивания в конце гребка и выведением вперёд туловища со стороны нерабочего борта
- Хлестообразное выведение вперед массы тела в безопорном периоде.
- Удержание весла в положении близком к перпендикулярному по отношению поверхности воды.
- Оптимальными усилиями и взаимодействием с лодкой в местах контакта с ней.

#### Фаза гребка.

Фаза гребка-занос, начало проводки, проводка, конец проводки и их характеристики.

Краткие сведения о сопротивлении внешней среды движущейся лодке, глубине погружения весла, разгоне, угле накрытия лопасти, заносе в конце проводки, коэффициенте полезного действия весла и о факторах влияющих на смещение лопасти в воде. Значение равномерности движения лодки, непрерывность движений гребца. Размещение гребцов в лодке.

Распределение усилий в цикле гребка. Длина проводки. Ритм и темп гребли. Тактика и тактические средства.. Тактика на старте, на дистанции и на финише.

Техника движений гребца в отдельных фазах гребка. Распределение усилий в цикле гребка. Длина проводки. Ритм и темп гребли. Дыхание. Чередование напряжений и расслаблений в технике гребли. Просмотр учебных кинофильмов.

### 3.4.3. Содержание тактической подготовки

Создание представление о тактике прохождения соревновательной дистанции, значимости старта, дистанционных ускорений и финиша. Ознакомление с основными факторами, обуславливающие необходимость ведения тактической борьбы на дистанции.

Рекомендованы следующие основные положения тактики соревновательного прохождения дистанции::

- выполнение мощного, кратковременного, эффективного стартового спурта для расположения в группе лидеров, что обеспечивает гидродинамический более выгодную позицию (на гладкой поверхности воды лодка испытывает относительно меньшее гидродинамическое сопротивление, чем при волнении), спортсмен приобретает психологическое преимущество перед хуже стартовавшими соперниками, создаются благоприятные условия для дальнейшего ведения гонки;
- своевременный переход на экономичный дистанционный ход, при этом осуществляется контроль за расположением и поведением соперника, в пределах правил может использоваться волна, сохраняется резерв возможностей для эффективного финишного ускорения, которое, как правило, решает исход гонки;
- увеличение мощности гребка с постепенным нарастанием темпа, максимальный финишный темп должен удерживаться до пересечения створа и обеспечивается сохранением амплитуды и мощности гребка, в случае острой конкуренции на финише перед створом выполняется точно рассчитанное выталкивание лодки отбрасыванием туловища назад и выдвигание ног и таза вперёд.

Эффективность выполнения стартового ускорения и особенности техники движений зависят:

- от индивидуальных скоростно-силовых возможностей спортсмена;
- от состояния нервно-мышечного аппарата спортсмена и систем энергообеспечения, подготовленного предшествующей разминкой и психологической настройкой на предстоящую гонку;
- от поведения спортсмена или экипажа на старте.

Предсоревновательная разминка должна обеспечить оптимальную готовность всех функций организма к предстоящей борьбе. Она должна быть подготовлена и продумана в мельчайших деталях с учётом любых погодных условий и соревновательных ситуаций.

Психологическая настройка должна включать мысленное «прохождение» дистанции: представление ритма и темпа стартовых гребков, дистанционного хода и финишного ускорения. В итоге



психологической настройки должно быть сформировано состояние психической готовности к предстоящей гонке.

#### **3.4.4. Содержание психологической подготовки.**

##### *Группы начальной подготовки*

Цель: формирование психологической установки на тренировочную и соревновательную деятельность. На этом этапе главными методами психологической подготовки являются психолого-педагогические методы обучения, убеждения, педагогического внушения, методы моделирования через игру соревновательной ситуации. Психологическая подготовка осуществляется тренером.

##### *Учебно-тренировочные группы*

Цель: закрепление установки на спортивную деятельность. Развитие свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Главными методами являются психолого-педагогические методы. Воздействие направлено на развитие свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов высокого класса; общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.

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

#### **3.5. Воспитательная работа**

Воспитательная работа ставит своей целью формирование у занимающихся греблей активной жизненной позиции, чувства патриотизма и коллективизма, воспитание рациональной структуры поведения.

Процесс воспитательной работы включает в себя два важных аспекта: идейно-политический и нравственный.

Идейно-политический аспект воспитательной работы с гребцами ставит своей целью расширение политического кругозора занимающихся греблей, воспитание чувства патриотизма.

Нравственный аспект преследует цель формирования определённых норм: поведения, эстетическое воспитание, воспитание привычки к труду, уважение к спортивным соперникам, корректность поведения в жизни и на соревнованиях.

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

В воспитательной работе можно выделить следующие основные формы работы:

- Информационно-познавательная: лекции, беседы, посещение музеев, исторических мест, туристические походы;
- Идейно-художественные: тематические вечера, встречи с интересными людьми, знаменитыми спортсменами, артистами. Обсуждение кинофильмов, книг, спектаклей.
- Практически-действенные: проведение традиционных соревнований, мемориалов, памятных матчевых встреч, судейство соревнований.

Успех в работе с гребцами зависит от степени совпадения в деятельности тренера декларативного и действительного, т.е. от того, насколько поведение тренера совпадает с теми принципами, которые он декларирует в воспитательной работе. Если декларативные установки тренера расходятся с его поведением, эффективность воспитательной работы снижается. Одним из важнейших принципов обучения и воспитания является индивидуальный подход. Индивидуальный подход предполагает знание спортсмена, т.е. того особенного и неповторимого, что отличает его от всех других и включает природные и социальные, физические и психические, врождённые и приобретённые свойства.

Выбор и сочетание методов воспитания обуславливается общими и частными целями воспитания, особенностями личности спортсмена, к которому они применяются, коллектива, конкретной ситуации.

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



### **3.6. Восстановительные мероприятия**

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств; педагогические, психические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, и рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия; обучение приёмам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов) и т. д.

Особенно важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауна, локальные баровоздействия. Электростимуляция, и др. В одном сеансе не следует применять более одной процедуры. Медико-биологические средства назначаются только лишь врачом и осуществляются только под его наблюдением.

Средства восстановления используются только при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок.

### **3.7. Инструкторско-судейская практика**

Учащиеся учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Занимающиеся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На третьем году обучения этапа спортивного совершенствования учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

### **3.8. Учёт и контроль процесса подготовки гребцов.**

Учёт в работе тренера - это получение, обработка, систематизация и анализ сведений, отражающих процесс спортивной подготовки. Основными документами учёта работы в гребном спорте являются; журнал занятий, дневник тренера и спортсмена, личная карточка спортсмена, протоколы соревнований, карточки обследований и др.

В работе с гребцами учёту подлежат: посещаемость занятий, объём и характер тренировочной нагрузки, объективные данные спортсмена, данные самоконтроля, контрольного тестирования, медицинских осмотров, результаты на соревнованиях, результаты по отдельным видам подготовки, а также успеваемость в школе и поведение спортсмена.

В системе подготовки гребцов применяются следующие виды контроля: текущий - контроль во время проведения занятий; этапный - контроль подготовки за определённый этап, период; углублённый контроль - углублённое обследование после периода или годового цикла подготовки.

Основными организационными формами контроля гребцов являются:

-самоконтроль спортсмена - регистрация спортсменом ЧСС, самочувствия, массы тела, качества сна, аппетита, оценка состояния после тренировки;



-педагогический контроль используется для определения эффективности технической, физической, тактической, психологической интегральной подготовки с применением контрольных упражнений и технических средств.

В работе тренера используются такие методы контроля; визуальное наблюдение, подсчёт темпа, регистрация времени прохождения отрезков, приём контрольных нормативов.

Медицинский контроль осуществляется на всех уровнях подготовленности гребцов для определения состояния здоровья, профилактики заболеваний, перенесения тренировочных нагрузок. График прохождения обследований в ОВФД; октябрь - углубленное медицинское обследование, апрель - полная диспансеризация.

Контроль технической подготовки гребцов осуществляется на всех этапах подготовки.

В группе начальной подготовки контролируется степень устойчивости равновесия, управления лодкой и выполнение гребка в целом и по элементам.

В учебно-тренировочной группе контролируется степень устойчивости двигательного навыка, выполнение элементов гребка, сохранение темпа и ритма гребли при нагрузке и сбивающих факторах (ветер, волна, соперник).

Контроль физической подготовки гребца осуществляется на основе переводных нормативов и результатов показанных на соревнованиях.

### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.**

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



#### 4. Литература

1. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. ФиС 1977 г.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1988.
3. Готовцев Н.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: ФиС, 1981
4. Гребной спорт. Ежегодник ФиС 1981
5. Жмарев Н.В. Тренировка гребцов. – М.: ФиС, 1981.
6. Иссурин В.Б., Каверин В.Ф., Ракло Л.Я. Специальная подготовка гребцов на байдарках и каноэ. Методические рекомендации. – М.: Госкомспорт СССР, 1986.
7. Иссурин В.Б., Крячко А.В. Новое в методике рациональной техники движений юных гребцов-байдарочников (методические рекомендации). – Краснодар: Госкомспорт РФ, КГИФК, 1990.
8. Каверин В.Ф. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.
9. Каверин В.Ф. Развитие специальных физических качеств гребцов юношеского возраста на байдарках и каноэ. Ежегодник «Гребной спорт». – М.: ФиС.
10. Методика специальной силовой подготовки гребцов на тренажерах ЛНИИФК 1980
11. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. 1972.
12. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации [Текст]: Методические рекомендации / под редакцией И.И. Столова; составители: А.В. Егорова, Д.Г. Круглов, О.Е. Левочкина, И.И. Столов, С.В. Усков, Д.И. Черноног. – М.: Советский спорт, 2008.
13. Селуянов В.Н. Эмпирический и теоретический пути развития теории спортивной тренировки. Теория и практика физической культуры, 1998, № 4.
14. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное, правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение: Документы и материалы (2002 – 2008 годы) / Авт.-сост. В.А. Фетисов, П.А. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2008.
15. Филиппов С.С. Муниципальная система физической культуры школьников: организационно-педагогические условия формирования: Монография /С.С. Филиппов, В.В. Жгутова. – М.: Советский спорт, 2004.
16. Шубин К.Ю., Иссурин В.В. Методика специальной силовой подготовки на тренажерах гребцов на байдарках и каноэ. – ЛНИИФК, 1990.