

**Государственное автономное учреждение  
дополнительного образования Свердловской области  
«Детско-юношеская спортивная школа по лыжному спорту»**

Согласовано:  
Федерация гребли на  
байдарках и каноэ Свердловской области  
\_\_\_\_\_ Е.А.Салахов  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

*Рассмотрена и согласована на  
заседании тренерского совета*

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года,  
Протокол № \_\_\_\_\_

Согласовано:  
Министерство физической культуры и  
спорта Свердловской области  
\_\_\_\_\_ Л.А.Рапопорт  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

Утверждаю  
Директор ГАУ ДО СО «ДЮСШ по  
лыжному спорту»  
\_\_\_\_\_ Фрей Е.Ф.  
от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта гребля на байдарках и каноэ**

**Программа разработана на основании**  
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребля на  
байдарках и каноэ, утвержденного приказом Минспорта РФ от 30 августа  
2013 г. № 678

**Сроки реализации программы на этапах:**

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Разработчики программы:  
Заместитель директора по УСР  
Лонина Н.В.  
тренер-преподаватель высшей  
категории отделения гребли на  
байдарках и каноэ  
Постыляков Ю.А.

Сысерть  
2017 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
1 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ .....	9
2 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....	16
2.1 Методические рекомендации по проведению тренировочных занятий .....	16
2.2 Методические особенности организации многолетней подготовки спортсменов в гребле на байдарках и каноэ.....	18
2.3 Программный материал для практических занятий .....	20
2.4 Методические рекомендации по организации психологической подготовки .....	22
2.5 Требования к организации медико-биологического контроля ....	23
2.6 Применение восстановительных средств.....	25
2.7 Антидопинговое обеспечение тренировочного процесса .....	31
2.8 Инструкторская и судейская практика .....	33
2.9 Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований .....	34
3 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	39
4 ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	45

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по гребле на байдарках и каноэ (далее – Программа) государственного автономного учреждения дополнительного образования Свердловской области «Детско-юношеская спортивная школа по лыжному спорту» (далее – ГАУ ДО СО «ДЮСШ по лыжному спорту») разработана в соответствии с приказами Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 № 678 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ» и от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

Программа является основным документом в планировании, организации тренировочной и воспитательной работы в ГАУ ДО СО «ДЮСШ по лыжному спорту» по виду спорта гребля на байдарках и каноэ на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

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

Данная программа реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях греблей на байдарках и каноэ. А также физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом до достижения уровня сборных команд России и демонстрации высоких результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

Главной **целью** спортивной подготовки является подготовка спортивного резерва в состав сборных команд России.

### **Программа основана на:**

1. Развитию физических качеств и формирования двигательных навыков;
2. Оптимальном соотношении процессов тренировки;
3. Росте объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется.

В данной Программе представлены 2 этапа:

- Этап совершенствования спортивного мастерства;
- Этап высшего спортивного мастерства.

**Гребля на байдарках и каноэ** — вид спорта, в котором используются лодки двух типов: [байдарки](#) и [каноэ](#). Является [олимпийским видом спорта](#) с [1936](#) года (впервые был представлен на [олимпийских играх 1924 года](#) 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 - до 19 лет
- юниоры и юниорки - до 24 лет
- мужчины и женщины - не моложе 15 лет

Официальные соревнования по гребле на байдарках и каноэ проводятся на **дистанциях**:

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

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

Соревнования на дистанциях до 1000 м включительно проводятся в следующих **классах лодок**:

<b>мужчины</b>	<b>женщины</b>
байдарка одиночка К-1	байдарка одиночка К-1
байдарка двойка К-2	байдарка двойка К-2
байдарка четверка К-4	байдарка четверка К-4
каноэ одиночка С-1	каноэ одиночка С-1
каноэ двойка С-2	каноэ двойка С-2
каноэ четверка С-4	

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 20 км разрешается участвовать спортсменам не моложе 18 лет (по паспортным данным).

В Положении о таких 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 каноэ виды программы, включенные в программу Олимпийских игр, считаются олимпийскими видами программы; остальные – неолимпийскими видами программы.

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

**Спортивная подготовка - тренировочный процесс**, который направлен:

- на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку,
- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях,
- осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

**1) Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию** в соответствии со следующими сроками:

- **перспективное планирование** (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы или программы спортивной подготовки;

- **ежегодное планирование**, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

- **ежеквартальное планирование**, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- **ежемесячное планирование** (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

**2) Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым индивидуальным тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели,**

С учетом специфики вида спорта определяются особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп и планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио - и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуальных заданий, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

### **Структура системы многолетней спортивной подготовки.**

Система многолетней спортивной подготовки включает:

- систему отбора и ориентации по гребли на байдарках и каноэ, по дисциплинам данного вида спорта,
- тренировку,
- систему соревнований,
- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Основные элементы спортивной подготовки

**1) Тренировкой** (тренировочным процессом или спортивной подготовкой) называется педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

**Цель:** Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности.

**Задачи:**

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

**2) Виды подготовки:**

**Теоретической подготовкой** называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических,

психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

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

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

**Физической подготовкой** называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для роста спортивных результатов.

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

**ОФП** называется формирование физических качеств и развитие функциональных возможностей организма.

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

**СФП** называется формирование физических качеств и развитие специальных функциональных возможностей организма в выбранном виде гребли.

Средства СФП: специальные подготовительные упражнения, гребля в лодке, соревновательная практика.

**Психологической подготовкой** называется система педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и результативного выступления в них.

Таблица 1

**Структура многолетней спортивной подготовки**

Стадии	Этапы спортивной подготовки				
	Название	Обозначение	Продолжительность	Период	
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	2 года	1-й год	
				Свыше 1-го года	
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	Т(СС)	4 года	Начальная	специализация
				Углубленная	
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	Без ограничений	Совершенствования спортивного мастерства	
Высшего спортивного мастерства	ВСМ	Высшего спортивного мастерства			

Таблица 2

## Уровни тренировочного процесса

Уровни	Основные элементы	Время
Микроструктура	Тренировочное занятие	ССМ - до 4 часов, ВСМ – свыше 4 часов
	Тренировочный день занятий	При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов
	Микроцикл	≈ неделя
Мезоструктура	Мезоцикл	Цикл ≈ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов
Макроструктура	Макроцикл	Наиболее крупные ,циклически повторяющиеся звенья тренировочного процесса, решающие основные задачи многолетней подготовки.

Таблица3

## Структура основного макроцикла

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

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

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

**Переходный период** (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психологического потенциала

после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

При годичном планировании эффективно использовать несколько циклов блочной периодизации в зависимости от количества соревнований в сезоне.

## **1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**Основными задачами на этапах спортивной подготовки являются:**

**Этап совершенствования спортивного мастерства:**

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

**Этап высшего спортивного мастерства:**

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

К основным программно-нормативным документам, регламентирующим содержание этапов спортивной подготовки гребле на байдарках и каноэ, относятся: Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ с изм., внесенными Федеральными законами № 313-ФЗ от 17.12.2009, № 358-ФЗ от 13.12.2010, № 301-ФЗ от 06.11.2011, № 237-ФЗ от 03.12.2012; и настоящая Программа.

Таблица 4

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по гребле на байдарках и каноэ.**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1-4

Примечание:

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку, разных по возрасту и спортивной подготовленности, рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства более, чем на два спортивных разряда.

Таблица 5

**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 совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	17-25	12-17
Специальная физическая подготовка (%)	46-52	52-57
Техническая подготовка (%)	15-20	12-15
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6-10	8-12
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	6-7	7-9

Таблица 6

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по гребле на байдарках**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	6-10	8-12
Отборочные	2-6	2-6
Основные	4-8	6-10

**Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности** в макроцикле определяется с учетом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки. Цель и

поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи (таблица 7). Все соревнования годичного цикла направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена.

Таблица 7

**Нацеленность соревнований и подготовка к ним на различных этапах многолетнего совершенствования.**

Этапы многолетней подготовки	Цель соревнований	Результаты соревнований	Направленность подготовки
Начальная	Выявление исходного уровня спортивного результата	Выполнение заданных нормативов, приобретение начального опыта участия в соревнованиях.	Укрепление здоровья детей, обучение основам техники вида спорта, развитие физических качеств и др.
Предварительная базовая	Планомерное повышением спортивного результата	Выполнение заданных нормативов	Разностороннее развитие физических кач-в, освоение разнообразных двигательных действий, формирование мотивации и др.
Специализированная базовая	Достижение заданного уровня спортивных результатов	Место и результат в главных соревнованиях, выполнение заданных нормативов	Углубленное развитие физических кач-в, разностороннее техническое совершенствование, тактическая и психологическая подготовка.
Подготовка к высшим достижениям	Достижение высоких результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона, место в мировом рейтинге	Достижение высокого уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям.
Максимальная реализация индивидуальных возможностей	Достижением наивысших результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона, место в мировом рейтинге	Достижением максимального уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям.
Сохранение высшего спортивного мастерства	Сохранение наивысших результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона, место в мировом рейтинге	Сохранение максимального уровня специфической адаптации готовности к соревнованиям
Постепенное снижение достижений	Сохранение высоких результатов	Место в отборочных и главных соревнованиях сезона, место в	Противодействие снижению уровня специфической адаптации готовности к

		мировом рейтинге	соревнованиям
--	--	------------------	---------------

На первых этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко, возможно на тренировочном занятии и без специальной подготовки к организации соревнований. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта. Далее кол-во соревнований на этапах увеличивается.

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

При поступлении в ДЮСШ должны быть:

- исключены заболевания и патологические состояния, препятствующие допуску к занятиям спортом;
- соответствие возраста уже тренирующихся и подлежащих к зачислению в группы на этапы спортивной подготовки, установленных ФССП;

Таблица 8

Требования	Этапы спортивной подготовки	
	ССМ	ВСМ
Возраст	С 13лет	С 15лет

- соответствие психофизической подготовке спортсменов.

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

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

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах, не ограничивается.

Таблица 9

### **Предельная тренировочная нагрузка по количеству часов и тренировок в неделю, количество часов и тренировок в год**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

Количество часов в неделю	28	32
Количество тренировок в неделю	12	18
Общее количество часов в год	1456	1664
Общее количество тренировок в год	624	936

Основные формы тренировочной работы: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательные выступления.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса. Требования к предельной продолжительности сборов по этапам спортивной подготовки определены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ и представлены в таблице 10.

Таблица 10

### Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спорт.подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям				
1.1.	Тренировочные сборы к предсезонной подготовке к международным соревнованиям.	21	21	Определяется ДЮСШ

1.2.	Тренировочные сборы по подготовке Чемпионатам, Кубкам, Первенствам России	21	18	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней		Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период			Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения СПО, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта		До 60 дней	В соответствии с правилами приема

Таблица 11

**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	6
22.	Электромегафон	штук	6
23.	Рация	комплект	10

Таблица 12

**Обеспечение спортивной экипировкой:**

№	Наименование	Ед.изм.	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства

				мастерства		количество	срок эксплуатации (лет)
				количество	срок эксплуатации (лет)		
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
1	Велосипедные трусы	пар	на занимающегося	1	1	1	1
2	Футболка	штук	на занимающегося	1	1	1	1
3	Комбинезон гребной летний	штук	на занимающегося	1	1	1	1
4	Термобелье спортивное	штук	на занимающегося	1	1	1	1
5	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	1	1	1
6	Комбинезон гребной утепленный	штук	на занимающегося	1	1	1	1
7	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	1	1
8	Комбинезон гребной летний	штук	на занимающегося	1	1	1	1
9	Термобелье спортивное	штук	на занимающегося	1	1	1	1
5	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	1	1	1	1
6	Комбинезон гребной утепленный	штук	на занимающегося	1	1	1	1
7	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	1	1	1	1

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 2.1 Методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Основными формами тренировочного процесса являются групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, участие в соревнованиях, тренировочные сборы, инструкторская и судейская практика.

По направленности выделяют следующие формы урочных занятий:

- учебные занятия: обучение технике гребли, обучение теории гребли

на байдарках и каноэ;

- тренировочные занятия: развитие физических качеств и функциональных возможностей спортсменов, совершенствование общефизической и специальной физической подготовленности, технико-тактического мастерства;

- контрольные тренировочные занятия: контроль эффективности процесса подготовки гребцов путем приёма контрольных нормативов.

Кроме тренировочных занятий спортсмены проводят самостоятельные занятия по заданию тренера и ежедневно выполняют утреннюю разминку.

Режим тренировочной работы определяется количеством учебных часов (академических) в неделю.

**Перевод на следующий этап** спортивной подготовки зависит от уровня подготовки, выполнения объема тренировочных нагрузок, разряда, выполнения контрольных нормативов и состояния здоровья спортсменов.

Тренировочные группы формируются с учетом возраста и спортивной подготовленности. Занятия в группах на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проводятся как групповым методом, так и индивидуально.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора методов, оптимальной дозировки и учета индивидуальных особенностей спортсменов.

В силу специфики гребли на байдарках и каноэ организация тренировочных сборов является обязательной и играет большую роль в подготовке спортсменов.

#### ***Физическая подготовка.***

Физическая подготовка является основой спортивной тренировки. Она представляет собой целенаправленный процесс формирования физических качеств у гребцов, к ним относятся: сила, выносливость, скоростные способности, гибкость, ловкость, и другие. Физическая подготовка разделяется на: ***общую физическую подготовку***, направленную на разностороннее развитие физических качеств и ***специальную физическую подготовку***, направленную на развитие специфических способностей гребца. Занятия по общей физической подготовке ведутся в обычных спортивных и тренажерных залах. В теплое время года – на открытом воздухе и водных акваториях.

#### ***Техническая подготовка.***

Техническая подготовка гребцов на байдарках и каноэ направлена на формирование у спортсмена двигательных навыков специфических для этого вида спорта, отработку особенностей техники гребли. Техническая подготовка проводится на воде, на тренажере и ее объем зависит от квалификации спортсмена.

***Тактическая подготовка.*** Основу тактического мастерства составляют тактические знания, умения и навыки. Совершенствование

тактического мастерства у спортсмена осуществляется через развитие его тактического мышления: анализ и разбор тренировочных занятий и соревновательной деятельности

**Соревнования** - важнейшая часть спортивной подготовки, характерная работой в зонах максимальной и субмаксимальной мощности.

Сильнейшие спортсмены стартуют на соревнованиях различного уровня в течение года до 15-20 раз (включая контрольные старты). Большинство соревнований в гребле на байдарках и каноэ, проходят весной и летом и осенью.

## **2.2 Методические особенности организации многолетней подготовки спортсменов в гребле на байдарках и каноэ**

- Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, девушек и взрослых спортсменов на всех этапах такой подготовки;

- При построении учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений;

- В процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего этапа;

- Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяются в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки, а на уровне групп спортивного совершенствования вновь уравниваются;

- Необходимо обеспечить преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении многолетней подготовки;

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

**Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства** предусматривает увеличение объема тренировок с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах достигает 12. Тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

-продолжается совершенствование спортивной техники, при этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях;

-в тактической подготовке спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения состязательной борьбы;

-основные компоненты подготовленности (специальная физическая, техническая, тактическая) находятся в оптимальном соотношении с тем, чтобы проявляться в полной мере в соревновательных условиях;

-тренировочные режимы достигают соревновательной напряженности, применяются специальные упражнения, превышающие по своему воздействию соревновательные нагрузки.

-организация тренировочного процесса требует четкой постановки цели и задач для каждого года обучения.

Это относится, прежде всего, к объему и интенсивности тренировочной работы. Для освоения нагрузок высокого объема и интенсивности, а также успешного подведения спортсменов к пику спортивной формы на период ответственных соревнований, планирование годичного тренировочного процесса может осуществляться по типу двух и трех цикловой подготовки в течение календарного года.

Для рационального планирования тренировки спортсменов необходима объективная информация о динамике общей и специальной работоспособности, функциональных возможностей организма в годичном цикле тренировки (УМО и функциональные тестирования)

**На этапе высшего спортивного мастерства** тренировочный процесс направлен на достижение максимальной готовности к главным соревнованиям.

-занятия характеризуются высокой интенсивностью и, соответственно, значительным объемом;

-перерывы в тренировке направлены на профилактическое восстановление с тем, чтобы предотвратить возможное перенапряжение;

-изыскиваются все возможности для роста спортивных результатов;

-основной особенностью подготовки спортсменов является повышение результативности за счет качественных сторон системы спортивной подготовки.

-объемы тренировочной работы и соревновательной деятельности повышаются незначительно (5-10 %) по сравнению с предыдущим этапом подготовки.

Основная задача этапа изыскать скрытые резервы организма спортсмена в различных сторонах его подготовленности (физической, технико-тактической, психологической) и обеспечить их проявление в тренировочной и соревновательной деятельности. Особое внимание уделяется поиску скрытых резервов в сфере тактической и психологической подготовленности.

Наиболее значимыми методическими положениями и принципами подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства являются следующие:

- **перспективное** (минимум на 2 года) планирование подготовки, комплексная увязка её составляющих и систем обеспечения (научного,

медицинского, материально-технического, финансового и др.);

- **целевой подход**, согласно которому прогнозируемый конечный результат спортсмена на всероссийских и международных соревнованиях определяют содержание и характер процесса подготовки, при этом разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;

- **базовая подготовка** с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;

- **целенаправленное применение** в тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;

- **углублённая индивидуализация** тренировочного и соревновательного процесса;

- **единство и оптимальное сочетание** нагрузки и факторов восстановления;

- **динамичность системы** подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция тренировочного процесса в микро- и макро-структуре в соответствии с текущим состоянием спортсмена.

### **2.3 Программный материал для практических занятий**

Основываясь на общих закономерностях учебно-тренировочного процесса, в программе для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства разработаны допустимые объемы видов подготовки, тренировочных и соревновательных нагрузок, определены задачи и преимущественная направленность занятий с учетом возрастных особенностей и должного уровня специальной подготовленности, характерной для спортсменов высокого класса.

#### **Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

##### ***Общая и специальная физическая подготовка***

Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий тренировок, так как однообразие тренировочной нагрузки и мест занятий приводит к более быстрому утомлению спортсмена. Поэтому предпочтительно построение нагрузки с включением в тренировку занятий в спортивном зале, стадионе, на различной местности, при различных погодных условиях.

В годичном цикле подготовки, независимо от периодов, значительный объем специальной тренировочной нагрузки выполняется в интенсивных режимах 70 - 85 - 90% от интенсивности соревновательного упражнения, а объем специальной работы достигает 80-85% от обще годового объема.

Принимая во внимание нежелательную адаптацию организма спортсмена к повторяющимся одинаковым тренировкам, объем нагрузки в недельных циклах следует распределять вариативно, планируя ударные и

восстановительные нагрузки. В ударных микроциклах тренировочные нагрузки большого объема сочетаются с повышенной интенсивностью, а изменение самой нагрузки должно варьироваться в пределах 3-5 раз в течение недельного цикла подготовки. Особенно важно рационально спланировать нагрузки по неделям в предсоревновательном месячном цикле.

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

### ***Технико-тактическая подготовка***

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства целью технико-тактической подготовки является отработка гребли на соревновательной и выше соревновательной скоростях.

Основные задачи технико-тактической подготовки на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:

- совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;
- обеспечение согласованности двигательной и вегетативной функций и максимальная реализация функционального потенциала;
- сохранение эффективной техники в процессе развивающегося утомления.

На данном этапе тренировки спортивное совершенствование технико-тактического мастерства проводится в ходе выполнения специальной физической нагрузки. Для тренировки необходимо создать условия, когда совершенствование технико-тактических навыков проходит в сложных условиях соревновательной борьбы (со спарринг партнерами).

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления. Эта стадия технико-тактического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки гребца, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства у квалифицированных гребцов отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий - чувство развиваемых усилий, чувство воды, предельная концентрация внимания, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного результата.

### ***Теоретическая подготовка***

Основными разделами теоретической подготовки являются:

- основы совершенствования спортивного мастерства в гребле на байдарках и каноэ;
- анализ соревновательной деятельности в гребле на байдарках и каноэ;
- особенности психологической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства;

- восстановительные средства и мероприятия.

## **2.4 Методические рекомендации по организации психологической подготовки.**

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает психологические изменения в организме гребца, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду на открытых для ветра участках дистанции. Наиболее благоприятные

возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных гонщиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

## **2.5 Требования к организации медико-биологического контроля**

Целью медико-биологического контроля является получение информации о состоянии здоровья и функциональном состоянии спортсмена.

Медицинский контроль за занимающимися в физкультурно-спортивных организациях и образовательных учреждениях, осуществляющих учебно-тренировочный процесс, обеспечивается врачом учреждения. А при его отсутствии - врачом-физкультурным диспансером в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом (Приказ Минздрава СССР от 29.12.85 № 1672).

Углубленное медицинское обследование включает:

анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания;  
электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи;  
обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям греблей на байдарках и каноэ допускаются юноши и

девушки, отнесенные к основной медицинской группе.

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми водными видами спорта, к занятиям греблей на байдарках и каноэ не допускаются спортсмены с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

Контроль над уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования. Для этого:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме. В нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;

- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);

- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же специалисты;

- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;

- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;

- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства для исследования физической работоспособности и функциональных возможностей квалифицированных гребцов в условиях лаборатории целесообразно применять эргометрическую нагрузку (на специальных гребных эргометрах) ступенчато возрастающей мощности, до отказа от работы. Длительность ступени 2-3 мин. Во время работы на всех ступенях нагрузок регистрируется ЧСС, исследуется функция внешнего дыхания и газообмен, производится забор крови для определения концентрации молочной кислоты.

Информативными так же являются специфические тесты

моделирующие прохождение соревновательной дистанции 200, 500, 1000, 2000м.

При этом основное внимание уделяется измерению показателей мощности, устойчивости и емкости лактатного и аэробного механизмов энергообеспечения, показателям адаптации кардиореспираторной системы к тестирующей нагрузке, динамике биохимических критериев работоспособности в зоне субмаксимальной мощности.

Модельные значения функциональных показателей представлены в таблице 11.

## 2.6 Применение восстановительных средств

В современном спорте, восстановительные мероприятия являются одним из важных звеньев сложной цепочки тренировочного процесса, ведущей к высоким результатам.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

### *Педагогические средства восстановления*

Включают рационально построенный тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления спортсменов в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезоциклах, периодах и др.).

Таблица 11

### Этапные модельные характеристики функциональной подготовленности высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ в годичном цикле тренировки

Вид программы		Показатели в специальном тесте	Модельные характеристики	
			Подготовительный этап	Соревновательный этап
Мужчины	К200	$\Sigma N, \text{Вт}$	450 – 500	530 – 600
		$L_a, \text{мМоль/л}$	12,0 – 15,0	15,0 – 18,0
		$A\dot{I} O_2 \dot{D}I, \text{мл/мин/кг}$	25,0 – 30,0	30,0 – 40,0
	К1000	$\Sigma, N \text{ Вт}$	1900 – 2100	2100 – 2300
		$V_E, \text{л/мин}$	170 – 180	190 – 220
		$VO_2, \text{мл/мин/кг}$	56,0 – 63,0	58,0 – 68,0
		$t \text{ достижения } 80\% VO_2 \text{ max, с}$	90 – 120	70 – 80
	С200	$L_a, \text{мМоль/л}$	13,0 – 15,0	16,0 – 17,0
		$V \text{ утилизации } L_{ac} \text{ 3 по 8 мин восстановления, мМоль/л/мин}$	0,20 – 0,30	0,40 – 0,50
		$\Sigma N, \text{Вт}$	450 – 500	530 – 600
		$L_a, \text{мМоль/л}$	12,0 – 15,0	15,0 – 18,0

		Al O2 DI, (мл/мин/кг)	25,0 – 30,0	30,0 – 40,0
	С100 0	$\sum N, Bт$	300 – 330	330 – 350
		VE, л/мин	170 – 180	190 – 220
		VO2, мл/мин/кг	52,0 – 62,0	55,0 – 65,0
		t достижения 80% VO2 max, с	90 – 120	50 – 70
		La, ммоль/л	14,0 – 17,0	14,0 – 16,0
		V утилизации Lac 3 по 8 мин восстановления, ммоль/л/мин	0,3 – 0,4	0,4 – 0,5
Женщины	К200	$\sum N, Bт$	330 – 360	400 – 460
		La, ммоль/л	12,0 – 14,0	14,0 – 17,0
		Al O2 DI, (мл/мин/кг)	25,0 – 30,0	30,0 – 40,0
	К500	$\sum N, Bт$	800 – 900	900 – 1000
		VE, л/мин	110–120	125 – 135
		VO2, в % от max	80% VO2 max	90 – 95% VO2 max
		t достижения 50% VO2 max, с	40 – 50	30 – 40
		La, ммоль/л	12,0 – 13,0	13,0 – 15,5
	V утилизации Lac 3 по 8 мин восстановления, ммоль/мин	0,15 – 0,25	0,30 – 0,45	

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты:

- рациональное планирование и построение тренировочных нагрузок;
  - соответствие нагрузок функциональным возможностям спортсменов;
- соответствие содержания подготовки этапу тренировки, периоду макроцикла и т.д.;
- включение занятий и микроциклов восстановительной направленности;
  - двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;
  - рациональная разминка на занятиях и соревнованиях;
  - рациональное построение заключительных частей занятий;
  - режим жизни и спортивной деятельности; условия для тренировки; условия для отдыха;
  - сочетание работы (учебы) с занятиями спортом;
  - постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха;
  - рациональное использование индивидуальных и коллективных форм

работы;

- недопущение тренировок и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм;
- учет индивидуальных особенностей занимающихся.

При нерационально построенном тренировочном процессе, другие восстанавливающие средства являются неэффективными.

### ***Психологические средства восстановления***

Психологические средства восстановления включают:

аутогенную тренировку, психорегулирующую тренировку, мышечную релаксацию, внушение в состоянии бодрствования, внушенный сон-отдых, гипнотическое внушение, музыку и светомузыку, психогигиенические средства, психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими, положительную эмоциональную насыщенность занятий, интересный и разнообразный досуг, комфортабельные условия для занятий и отдыха, достаточную материальную обеспеченность.

### ***Медико-биологические средства восстановления***

В группе медико-биологических средств различают:

- 1) гигиенические средства: рациональный и стабильный распорядок дня, полноценный отдых и сон, соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям подготовки и соревнований, состояние и оборудование спортивных сооружений;
- 2) физические средства: массаж, сауна и парная баня, гидропроцедуры, электропроцедуры, световое облучение, магнитотерапия, ультразвук;
- 3) питание: сбалансированность по энергетической ценности, по составу, соответствие характеру, величине и направленности нагрузок, соответствие климатическим и погодным условиям;
- 4) фармакологические средства: вещества, способствующие восстановлению запасов энергии, повышающие устойчивость организма к условиям стресса, витамины и минеральные вещества, адапторы растительного, животного происхождения, согревающие, обезболивающие и противовоспалительные препараты.

***Рациональное питание.*** Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа гребца характеризуется интенсивными мышечными усилиями субмаксимальной и большой мощности, с высокой степенью аэробного и анаэробного метаболизма. Энергетическими субстратами в основном служат углеводы и жирные кислоты. Поэтому рацион гребца на байдарках и каноэ должен быть высококалорийным, прежде всего, за счет достаточного количества углеводов. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров-25%, углеводов – 60-61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того,

когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке (таблица 12).

Таблица 12

**Длительность задержки некоторых пищевых продуктов в желудке**

Продукты	Время, ч
Вода, чай, кофе, какао, молоко, бульон, яйцо в всмятку, каши (рисовая, гречневая, овсяная), рыба речная отварная	1-2
Кофе и какао с молоком, сливками, яйца вкрутую, яичница, омлет, рыба морская отварная, картофель отварной, телятина отварная, хлеб пшеничный	2-3
Отварная курица, отварная говядина, хлеб ржаной, яблоки, морковь, редис, огурцы, картофель жареный, колбаса вареная, окорок	3-4
Жареное мясо, птица, тушеные фасоль, бобы, горох, сельдь	4-5
Шпик, грибы	6-7

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для гребцов-слаломистов при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

Первый завтрак - 5%	Обед - 35%
Зарядка	Полдник - 5%
Второй завтрак - 25%	Вечерняя тренировка
Дневная тренировка	Ужин - 30%

В таблице 13 приведены показатели суточной потребности гребцов пищевых веществах и энергии.

Таблица 13

**Суточная потребность в основных пищевых веществах и энергии (на 1 кг массы тела)**

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
2,3 - 2,6	1,9-2,4	10,2 - 12,6	67 -82

**Физические факторы.** Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (вода в ванне ниже 33°С, душе - ниже 20° С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы,

повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Процедуры с теплой водой в ванне и душе (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин. рекомендуется принимать через 30-60 мин. после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные *бани - сауны*. Пребывание в сауне (при температуре 70° С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45- 60 мин. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15°C).

**Массаж.** Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних – 10-15 мин, после тяжелых – 15-20 мин, после максимальных – 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26° С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.
2. Перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня.
3. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.
4. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.
5. Темп проведения приемов массажа равномерный.
6. Растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения.
7. После массажа необходим отдых 1-2 ч.

***Фармакологические средства восстановления и витамины.***

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.
2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.
3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что, обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.
4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.
5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. Наиболее доступны и эффективны геронтологические поливитаминные препараты «Ундевит» и «Декамевит», а также специально разработанные для применения при значительных физических нагрузках витаминные комплексы «Аэровит» и «Компливит». Из зарубежных препаратов можно отметить «Супрадин-рош» (Швейцария).

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. В их число входит использование таких препаратов, как «Политабс», поливитаминный препарат «Вивантол», «Кобабаמיד» (кофермент витамина В<sub>12</sub>) и некоторые другие.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (леuzeя), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др. Обычно применяются спиртовые экстракты.

Курс приема адаптогенов рассчитан на 2-3 недели. Дозировка определяется индивидуально на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

### **2.7 Антидопинговое обеспечение тренировочного процесса**

Антидопинговое обеспечение спортивной подготовки включает в себя основные антидопинговые мероприятия: проведение лабораторных анализов и лабораторных исследований биоматериалов в целях выявления наличия запрещенных субстанций и их метаболитов, проведение сбора биологического материала у спортсменов и его доставка в специализированную лабораторию, включая планирование, подготовку к сбору, сбор, хранение, транспортировку и доставку биологического материала в лабораторию, аккредитованную ВАДА, в соответствии с требованиями Кодекса ВАДА и Международного стандарта для тестирований, а также проведения мероприятий, направленных на предотвращение применения допинга.

Приказом Минспорта России 02.10.2012 г. № 267 утверждены Общероссийские антидопинговые правила (далее – Правила). Правила соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в

городе Париже 19 октября 2005 г. (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007 г., № 24, ст. 2835) и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, №1, ст. 3), Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

В разделе XV Правил определена ответственность спортсменов и персонала, обеспечивающего их подготовку.

***Спортсмены несут ответственность за:***

- знание и соблюдение всех антидопинговых принципов и правил, реализуемых в соответствии с Кодексом и Правилами;
- доступность в любой момент и в любом месте для взятия проб;
- все, что они употребляют в пищу и используют при подготовке и участии в спортивных соревнованиях в контексте борьбы с допингом;
- информирование специалистов по спортивной медицине о своих обязанностях не использовать запрещенные субстанции и (или) запрещенные методы.

Спортсмены несут ответственность за то, что любое получаемое ими медицинское обслуживание не нарушает Общероссийских антидопинговых правил, а также других международных антидопинговых правил.

***Персонал спортсмена несет ответственность за:***

- знание и соблюдение Правил, других международных антидопинговых правил, которые применимы к нему и спортсменам, в подготовке которых он участвует;
- сотрудничество при тестировании спортсменов;
- использование своего влияния на спортсмена, его взгляды и поведение с целью формирования нетерпимости к допингу.

***Общероссийские спортивные федерации несут ответственность за:***

- своевременное и полное опубликование в общероссийских периодических печатных изданиях и (или) размещение на своих официальных сайтах в сети Интернет Общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными спортивными федерациями по соответствующим видам спорта, на русском языке;
- предоставление РУСАДА в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами необходимой информации для формирования регистрируемого пула тестирования;
- уведомление спортсменов в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами о включении их в состав регистрируемого пула тестирования;
- содействие в проведении тестирования в соответствии с порядком проведения допинг-контроля;

- применение санкции на основании и во исполнение решения соответствующей антидопинговой организации о нарушении антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов;

- информирование о примененных санкциях Минспорта России, органов исполнительной власти соответствующих субъектов Российской Федерации, РУСАДА, международной спортивной федерации по соответствующему виду спорта;

- получение письменных подтверждений от спортсменов и иных специалистов в области физической культуры и спорта об ознакомлении с антидопинговыми правилами, утвержденными международными спортивными федерациями по соответствующим видам спорта, Общероссийскими антидопинговыми правилами, а также Кодексом и Международными стандартами.

## **2.8 Инструкторская и судейская практика**

*Целью* инструкторской и судейской подготовки является профессиональная ориентация и подготовка тренеров-преподавателей и инструкторов по гребле на байдарках и каноэ.

Выполнение общественных инструкторских и судейских обязанностей является для спортсмена элементом учебного процесса. Включать эту работу в учебный план тренеру достаточно сложно, но необходимо. Планирование и реализация этой группы теоретическо-практических занятий наиболее эффективно реализуется во взаимодействии с общественно-спортивными организациями. Необходимо планировать участие спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства в семинарах, курсах, школах по подготовке судей и инструкторов, проводимых городскими, областными Федерациями гребли на байдарках и каноэ.

Судейскую подготовку необходимо начинать с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). Основная задача этих занятий – подготовка судей по гребле на байдарках и каноэ различного уровня в зависимости от индивидуальных способностей спортсменов.

Теоретическое обучение заключается в изучении правил соревнований по гребле на байдарках и каноэ.

Наиболее полное знание правил соревнований по виду спорта позволяет спортсмену уже с первого года занятий избежать ряда досадных ошибок во время подготовки и участия в соревнованиях.

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства теоретическая подготовка спортсменов заключается в изучении прав и обязанностей главных судьи и секретаря, разработке технической информации, составлении положений о соревнованиях. Практическая подготовка заключается в практике судейства в качестве

заместителя главного судьи или секретаря на соревнования школьного и городского уровня.

Спортсмены-инструкторы участвуют в практической подготовке и реализации соревнований областного и зонального уровней.

Инструкторская подготовка гребцов так же должна начинаться на тренировочном этапе. Основной целью этой подготовки является профессиональная ориентация учащихся, направленная на подготовку спортсменов-инструкторов, помощников-общественников и, самое главное, тренеров-преподавателей по гребле на байдарках и каноэ. Следует учитывать, что далеко не каждый ведущий спортсмен может стать инструктором и тренером в дальнейшем. Чаще всего хорошие инструкторы получают из средней (по спортивной подготовке) группы спортсменов.

В группах совершенствования спортивного мастерства в инструкторскую подготовку спортсмена необходимо включать разработку конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл; проведение учебно-тренировочных занятий в группах на тренировочном этапе подготовки; организацию и судейство соревнований по гребле на байдарках и каноэ.

В группах высшего спортивного мастерства спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно.

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

## **2.9 Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Гребля на байдарках и каноэ относится к спортивным дисциплинам с повышенным риском для жизни и здоровья спортсмена. При организации и ведении учебно-тренировочного процесса по гребле на байдарках и каноэ необходимо выполнять комплекс мер, направленных на его безопасное ведение. Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ является одной из главных задач.

Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса делится на несколько групп.

Первая – организационно-методические меры, являющиеся общими правилами соблюдения безопасности для всех видов спорта. Это обеспечение безопасности во время поездок, на транспорте, санитарно-гигиенические требования (бассейн, спортзал, тренажерный зал). В обязанности тренера входит: подпись акта о приемке спортивного сооружения в начале учебного года, получение инструктажа о работе в спортивном сооружении и инструктаж обучающихся о правилах проведения на тренировочных занятиях, во время проезда на тренировку и обратно.

Вторая – безопасность во время проведения тренировочных сборов.

В обязанности тренера входит: инструктаж о правилах поведения учащихся на транспорте во время переезда, инструктаж о правилах поведения в местах проживания и др.

Третье – безопасность при проведении тренировочных занятий на воде: инструктаж учащихся о действиях в зависимости от конкретной ситуации: (бассейн, открытая водная акватория и др.).

Обеспечение безопасности при проведении тренировочных занятий по гребле на байдарках и каноэ в закрытых помещениях и искусственных гребных бассейнах, так же как и по другим видам спорта, должно удовлетворять ряду требований:

**- нормативно-техническим:** наличие акта приемки спортивного сооружения на готовность к новому учебному году, подписанному, в том числе и тренером; прохождение инструктажа по безопасности ведения тренировочных занятий тренерским составом; проведения тренерами инструктажа по безопасности с учащимися (во время нахождения на тренировочных занятиях, во время соревнований и т.д.); соответствие лодок, снаряжения и оборудования определенным стандартам и другой необходимой документации;

**- санитарным:** соответствие температуры воздуха и воды в спортивном сооружении определенным нормам; соответствие воздухообмена и освещения определенным нормам; использование соответствующих отделочных материалов внутри помещения и другое.

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

К таким мерам относятся: инструктажи учащихся (во время их нахождения в полевых условиях и во время учебно-тренировочных занятий на воде с учетом их спортивной подготовки и инструкторских обязанностей, и другие, в зависимости от условий); внимательный осмотр береговой линии с целью определения безопасных входов и выходов в воду;

обеспечение необходимой страховки во время занятий групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства; обязательное назначение старшего (инструктора) в каждой группе, выходящей на тренировочное занятие; четкое определение тренировочного времени и места тренировки для каждой группы; контроль за своевременной сменой тренировочной одежды и обуви; определение мест для сушки одежды и обуви, ремонта лодок и приготовления пищи и другие.

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

пострадавших, места оказания врачебной помощи и другое) и другие специфические навыки.

В случае ухудшения состояния учащегося во время тренировочных занятий в закрытых и плоскостных спортивных сооружениях, тренер должен лично доставить спортсмена в ближайшее лечебное учреждение. Во время соревнований в подобных случаях тренер должен обратиться к врачу соревнований. Во время сборов при отсутствии медицинского работника тренер должен лично доставить спортсмена в ближайшее лечебное учреждение. При этом записать время обращения больного или пострадавшего, характер травмы или жалобы, принятые меры. При обращении в лечебное учреждение тренер должен записать его адрес и название, фамилию принимавшего врача, время приема и другие необходимые данные.

В ряде случаев, когда явно классифицируется какое-либо недомогание или получена травма спортсменом, тренер должен уметь оказать квалифицированную доврачебную помощь.

***Требования техники безопасности во время занятий на акватории.***

Занятия и соревнования по всем видам гребного спорта должны обеспечиваться тщательно продуманной системой безопасности.

Учебно-тренировочные занятия и соревнования на акватории Сысертского городского пруда ежесезонно начинаются только после того как администрация «ДЮСШ по лыжному спорту» согласовывает их проведение с Государственной Инспекции Маломерных Судов МЧС России по Свердловской области, о чём по адресу спортивной школы направляется письмо начальника ФКУ «Центра ГИМС МЧС России по Свердловской области». В ходе учебно-тренировочного процесса функции спасательной службы возлагаются непосредственно на тренеров-преподавателей, проводящих учебно-тренировочные занятия. Поэтому они обязаны учитывать все специфические для гребного спорта факторы опасности, иметь удостоверение на право управления маломерными судами, свидетельство об окончании курсов спасателей организуемых региональной организацией общероссийской общественной организации «Всероссийского общества спасения на водах» (ВОСВОД), а также вести постоянную системную профилактическую работу.

Гребцы должны быть проинструктированы о правилах плавания в местной акватории, наличии естественных и искусственных препятствий, запретных зонах в районах гидросооружений, причалов, фарватеров. Перед каждым занятием тренер-преподаватель обязан лично осмотреть весь инвентарь, убедиться в исправности лодок и весел и в наличии индивидуальных и групповых спасательных средств.

Чрезвычайно важно умение тренера владеть приемами первой доврачебной помощи и особенно (при необходимости) практическими навыками первичной реанимации (массаж сердца, искусственная вентиляция

легких).

При проведении учебно-тренировочных занятий с квалифицированными спортсменами тренер-преподаватель не должен допускать к занятиям тех из них, которые не прошли диспансеризацию, не выполнили необходимые лечебно-профилактические мероприятия. Не разрешается допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям без специального медицинского заключения гребцов, перенесших заболевания или травмы и не прошедших врачебного обследования.

**Требования техники безопасности во время занятий в бассейне.** К занятиям в бассейне допускаются дети и подростки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям в бассейне, прошедшие инструктаж по технике безопасности. При нахождении в бассейне учащиеся обязаны соблюдать Правила поведения для учащихся. График проведения занятий в бассейне определяется расписанием занятий, утверждаемым директором «ДЮСШ по лыжному спорту».

Во время занятий в бассейне тренер-преподаватель должен внимательно следить за тем, чтобы все его указания неукоснительно выполнялись обучающимися. При поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) требуется, чтобы обучающиеся соблюдали достаточные интервалы, во избежание столкновений, прыжки с тумбочек должны выполняться только с разрешения тренера-преподавателя, спортивный инвентарь бассейна должен использоваться только с разрешения тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен во время проведения занятия следить за тем, чтобы обучающиеся не хватали друг друга за ноги, руки, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм топить» друг друга, снимать шапочку для плавания, бегать в помещении бассейна, в раздевалках, прыгать в воду с бортиков и лестниц, висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне, нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия, вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия во избежание несчастных случаев и травм. При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущениях в глазах возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии обучающиеся должны незамедлительно прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятие с последующим обращением к медсестре плавательного бассейна. Почувствовав озноб, обучающиеся должны сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем. При судорогах находящемуся в воде не следует теряться, а нужно стараться удержаться на воде и позвать на помощь.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) обучающимся следует немедленно

сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия, и действовать в соответствии с его указаниями, а при получении травмы сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю, проводящему занятия, обучающимся следует принять участие в оказании пострадавшему первой помощи.

***Требования техники безопасности во время занятий в зале общей физической подготовки, тренажёрном зале и на лыжной базе.*** Во время занятий в тренажёрном зале и зале общей физической подготовки тренер-преподаватель должен осуществлять страховку обучающихся выполняющих гимнастические упражнения и упражнения с утяжелением (упражнения со штангой, гирей, гантелями, на брусьях, перекладине, канате и др.), учить обучающихся правилам безопасного выполнения упражнений и правилам самостраховки. Также тренер-преподаватель проводит воспитательную работу с обучающимися на предмет бережного отношения к спортивному инвентарю, прочему оборудованию спортивного зала, ведёт совместно с другими тренерами-преподавателями просветительскую работу с обучающимися касающуюся вопросов гигиены. При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, обучающийся должен прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия можно продолжать только после устранения неисправности тренажера. При получении обучающимся травмы тренер-преподаватель должен незамедлительно сообщить об этом директору «ДЮСШ по лыжному спорту» и оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, а при необходимости, отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

При проведении зимних занятий по лыжной подготовке тренер-преподаватель обязательно должен учитывать специфические опасные факторы, которые сопутствуют данному роду спортивной подготовки: неисправность лыжного оборудования и инвентаря, возникновение динамических перегрузок, низкие температуры окружающей среды, высокая влажность воздуха, сильный ветер и снегопад, экстремальный рельеф местности. Тренер-преподаватель, организуя проведение учебно-тренировочного занятия по лыжной подготовке, анализирует метеорологические условия времени проведения занятий, следит за готовностью обучающихся к участию в тренировочном занятии в соответствии с погодой, проводит обязательные беседы (инструктажи) с ними по правилам безопасного поведения при передвижении к месту тренировочного занятия пешком или на транспорте.

При необходимости оказания доврачебной помощи пострадавшему во время учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель должен руководствоваться инструкцией по оказанию доврачебной помощи пострадавшим разработанной в «ДЮСШ по лыжному спорту» и утверждённой директором.

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Эффективность подготовки спортсмена в современных условиях во многом обусловлена использованием средств и методов комплексного контроля как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратные связи между тренером и спортсменом и на этой основе повышать качество тренировочного процесса.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Эта цель реализуется путем решения многообразных частных задач, связанных с оценкой состояний спортсменов, уровня их подготовленности, выполнения планов подготовки, эффективности соревновательной деятельности и др.

В теории и практике спорта выделяют следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный, каждый из которых увязывается с соответствующим типом состояний спортсменов.

**Этапный контроль** позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющееся следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена – результат длительной подготовки в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

**Текущий контроль** направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

**Оперативный контроль** предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

В зависимости от этапа многолетней подготовки и задач управления тренировочным процессом комплексный контроль включает педагогический, медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, средств и методов наблюдений за спортсменами, уровнем тренировочных нагрузок и особенностями соревновательной деятельности.

**Педагогический контроль** включает совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и организационно-методических мероприятий по оценке эффективности применяемых средств и методов подготовки, тренировочных нагрузок (упражнений), технико-тактических действий, а также спортивных результатов и поведения спортсменов, осуществляемых тренером. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные упражнения (тесты). Кроме того, тренер обобщает в единую (интегральную) оценку данные обследований, получаемых из других видов контроля. Подсистемой педагогического контроля является биомеханический контроль техники выполнения

спортивных упражнений и формирования технического мастерства спортсмена.

**Медико-биологический контроль** включает совокупность параметров, средств, методов и мероприятий, направленных на оценку здоровья, функционального состояния организма спортсмена с учетом реакции его организма на различные, в том числе экстремальные тестирующие нагрузки.

**Психологический контроль** включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий по оценке индивидуально-типологических особенностей личности спортсмена, общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований, социально-психологических характеристик спортивных коллективов.

Организационно-методические положения комплексного контроля на этапах многолетней подготовки спортсменов основываются на следующих принципиальных установках:

- унификация методов контроля с учетом преемственности с высшим спортивным мастерством;
- комплексность контрольных измерений, характеризующих уровень физической, технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности спортсменов, а так же оценку состояния здоровья;
- ориентация на ведущие факторы соревновательной деятельности в связи с особенностями становления технико-тактического мастерства юных спортсменов на этапах их возрастного развития;
- специфичность методов исследования в зависимости от характерных черт вида спорта и конкретной специализации;
- включение в систему контроля как показателей, являющихся базовыми для спортивного совершенствования, так и отражающих уровень специальной подготовленности юных спортсменов;
- учет предельных возможностей развития отдельных физических качеств и специальных способностей в наиболее благоприятные для этого этапы возрастного развития юных спортсменов;
- опора на объективные показатели адаптивных реакций организма юных спортсменов;
- применение наиболее информативных и необременительных для спортсменов методик исследования;
- строгий учет параметров учебно-тренировочных нагрузок, а так же результатов контрольных и основных соревнований для оценки степени воздействия тренировочных средств на эффективность соревновательной деятельности спортсменов;
- рациональный подбор методов исследования для различных видов контроля (этапного, текущего, оперативного), а так же для углубленного медицинского обследования.

Совокупная информация об основных параметрах, полученная с

помощью систематизированных форм контроля, позволяет путем коррекции тренировочного процесса выводить спортсменов на более высокий уровень результатов в планируемые для этого сроки.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта гребля на байдарках и каноэ представлено в таблице 14.

Таблица 14

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

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

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства представлены в таблицах 15,16.

Таблица 15

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

Тестируемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м (не более 13.5с)	Бег 100м (не более 15с)
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 3000м (не более 12м45с)	Бег 3000м (не более 14м15с)
Сила	Тяга штанги лежа (весом не менее 95% от собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 85% от собственного веса)

Силовая выносливость	Тяга лежа 50кг/7мин (не менее 190 раз)	Тяга лежа 40кг/7мин (не менее 165 раз)
СФП	Кандидат в мастера спорта	

Таблица 16

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

Тестируемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м (не более 13.0с)	Бег 100м (не более 14.5с)
Выносливость	Бег 3000м (не более 12м15с)	Бег 3000м (не более 13м45с)
Сила	Тяга штанги лежа (весом не менее 100% от собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 90% от собственного веса)
Силовая выносливость	Тяга лежа 50кг/7мин (не менее 200 раз)	Тяга лежа 40кг/7мин (не менее 180 раз)
СФП	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Выбор дополнительных форм контроля обусловлен специальными задачами и может включать широкий комплекс средств и методов комплексного контроля по видам и подсистемам контроля, представленным в таблице 17.

Таблица 17

**Средства и методы комплексного контроля на этапах многолетней тренировки**

Этапы подготовки	Подсистемы контроля	Средства и методы
Спортивно совершенствования и высшего спортивно мастерства	Педагогический, в том числе: биомеханический и медико-биологический, в том числе: биохимический и психологический	Тестовые процедуры педагогического контроля выбираются с учетом конкретно решаемых экспериментальных задач и включают: педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, стенографию, скоростную видеосъемку, математическое моделирование, биомеханическое моделирование, хронометрию, динамометрию, GPS – технологии, анализ параметров тренировочной и соревновательной нагрузки. Применяется широкий комплекс медико-биологических методов: пульсометрия,

		<p>ритмовазометрия, сфигмоманометрия, электрокардиография, поликардиография, реография, эхокардиография, спирометрия, пневмотахометрия, газометрия, электроэнцефалография, хронорефлексометрия, латерометрия, гониометрия, стабилография, миотонометрия, сейсмоэлектротометрия, электромиография, элетростимуляционная электромиография, антропометрия, калиперометрия, эргометрия, функциональные пробы и тесты, лактометрия, рН-метрия, гемометрия (биохимические методы исследования), биотесты (гормонального и биохимического и иммунного статуса).</p> <p>Унифицированный, стандартный набор методик диагностики нейродинамических свойств спортсменов должен быть ориентирован на регистрацию следующих показателей нейродинамики: сила нервной системы, подвижность процесса возбуждения, торможения, баланс внешнего возбуждения и торможения, баланс внутреннего возбуждения и торможения, функциональная подвижность зрительного анализатора. С этой целью применяются компьютеризированные диагностические комплексы, объединяющие следующие методики: «теппинг-тест», анализ сенсомоторных реакций на простые и сложные раздражители, реакции выбора, КЧСМ, РДО, ЭКС.</p> <p>Для диагностики психодинамических спортсменов применяется 16-факторный опросник Кеттела и др.</p>
--	--	---

**Требования к результату реализации Программы является:**

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

**Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку и иным условиям**

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям.

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы<sup>1</sup>.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренажерного зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля.

#### **4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Список литературы и интернет-ресурсы

1. Аванесов В.У. Физические средства восстановления в спорте (на примере скоростно-силовых видов легкой атлетики). – Воронеж.: Изд-во «Истоки», 2006. – 298 с.
2. Алейникова Т.В. Возрастная психофизиология. - Ростов-на-Дону: Изд. ЦВВР, 2000. - 204 с.
3. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям.- М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.- 176.
4. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1989.-96с.:ил.
5. Граевская Н.Д. Современный подход и основные принципы использования восстановительных средств в спорте //Восстановление и повышение спортивной работоспособности (материалы конференции). - Малаховка: МОГИФК, 1992.-С.4-12.
6. Гребной спорт: Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией Чупруна А.К. - М.: ФиС, 1987.- 288с.
7. Гребной спорт: Учебник для студ. высш. пед. учеб. Заведений /Т.В. Михайлова, А.Ф. Комарова, Е.Д. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Т.В. Михайловой. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 400 с.
8. Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 276 с., ил.
9. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: ФиС, 1981.- 375с.
10. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов высших учебных заведений.- 2-е изд.,доп. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2002.-512с.:ил.
11. Ганженко, Ю.В. Оценка технического мастерства в гребле на

байдарках и каноэ [Текст] / Ю.В. Ганженко, Г.М. Краснопевцев, Э.Г. Усоскин // Гребной спорт: Ежегодник. - 1978. - С.79-84.

12. 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) [Текст] / Автор-состав: В.Ф. Каверин, А.П. Ткачук, И.И. Столов. – М.: Советский спорт, 2004. – 132 с.

13. Жмарев, Н.В. Тренировка гребцов [Текст] / Н.В. Жмарев. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 110 с.

14. Иссурин, В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ [Текст] / В.Б. Иссурин. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 112 с.

15. Иссурин, В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография [Текст] / В.Б. Иссурин. – М. Советский спорт, 2010. – 288 с.

16. Медицинский справочник тренера. Г.А. Макарова, С.А. Локтев.- М.: Советский спорт, 2005.- 587 с.: ил.

17. Никоноров, А.Н. Основные направления совершенствования системы тренировки юных гребцов на байдарках и каноэ в возрасте 15-17 лет [Текст] / А.Н. Никоноров, Л.Л. Степанова, Ю.Н. Стеценко, О.А. Чередниченко, А.А. Харлашин // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №4. – С. 47-50.

18. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Учебн. пособ. - М.: Изд-во АСТ, 2002. - 864 с.

19. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.

20. Очерки по теории и методике гребли на байдарках и каноэ [Текст] / Составители: С.В. Верлин, В.Ф. Каверин, П.В. Квашук, Г.Н. Семаева. – Воронеж: Изд-во ОАО «Центрально-черноземное книжное издательство», 2007. – 173 с.

21. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение [Текст] / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.

22. Рубин, В.С. Олимпийские и годовые циклы тренировки / Теория и практика [Текст] / В.С. Рубин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.

23. Сейфулла Р.Д. Спортивная фармакология: Справочник. - М.: ИПК «Московская правда». 1999. - 121 с.

24. Семаева Г.Н. Факторный анализ структуры спортивного мастерства гребцов на байдарках высшей квалификации [Текст] / Г.Н. Семаева, С.В. Верлин, // Вестник спортивной науки. – 2011. – С. 14 – 17.

25. Современная система спортивной подготовки [Текст] / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: Изд-во «СААМ», 1995. – 448 с.

26. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные, правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации/ Автор-составитель А.В.Царик - 2-е изд., доп. и испр.- М.: Советский спорт, 2003.- 912с

27. Табель обеспечения спортивной одеждой, обувью и инвентарем

индивидуального пользования/Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту.- М.: Советский спорт, 2004.-160с.

28. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем.- М.: Советский спорт, 2004.-304с.

29. Хохлов, И.Н. Количественная оценка качества выполнения рабочего усилия в гребле [Текст] / И.Н. Хохлов, Ю.В. Ганженко, Н.В. Моржевилов, Ю.А. Дольник, А.Ф. Дунаев // Гребной спорт: Ежегодник. - 1978. - С.84-85.

30. Фомин Н.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 159 с.

31. Филиппов С., Михайлова Е.Я., Ермилова В.В. Управление процессом спортивной подготовки на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта (учебное пособие). – Санкт-Петербург, 2016.

32. Яценко, Л.А. Моделирование соревновательной деятельности при подготовке гребцов-байдарочников высокой квалификации [Текст] / Л.А. Яценко, А.К. Красильщиков, А.И. Кузьмин, В.Ф. Дяченко, Н.В. Компанченко // Теория и практика физической культуры: Научно-теоретический журнал. - 1990. - №4. - С.25-27.

33. Интернет ресурс Всероссийской федерации гребли на байдарках и каноэ - [kayak-canoe.ru](http://kayak-canoe.ru).