|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**  Министр молодежной политики  спорта и туризма Саратовской области  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В.Абросимов |  | **УТВЕРЖДАЮ**  Директор  ГБУДО СОСДЮСШОР ГБК  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С. В. Лукьянов |

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**в соответствии с федеральным стандартом**

**по виду спорта: ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ**

**ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«Саратовская областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва**

**по гребле на байдарках и каноэ»**

**на 2017-2020 гг.**

**Саратовская область, г. Энгельс**

**2016 год**

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **Пояснительная записка** | 4 |
| **2.** | **Нормативная часть** | 7 |
| 2.1 | продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ | 8 |
| 2.2 | соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ | 9 |
| 2.3 | планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта гребля на байдарках и каноэ | 9 |
| 2.4 | режимы тренировочной работы | 11 |
| 2.5 | медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку | 12 |
| 2.6 | предельные тренировочные нагрузки | 14 |
| 2.7 | минимальный и предельный объем соревновательной деятельности | 15 |
| 2.8 | требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию | 16 |
| 2.9 | требования к количественному и качественному составу групп подготовки | 17 |
| 2.10 | объем индивидуальной спортивной подготовки | 18 |
| 2.11 | структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезо циклов) | 18 |
| **3.** | **Методическая часть** | 22 |
| 3.1 | рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований | 22 |
| 3.2 | рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных  нагрузок | 23 |
| 3.3 | рекомендации по планированию спортивных результатов | 24 |
| 3.4 | требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля | 25 |
| 3.5 | программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки | 26 |
| 3.6 | рекомендации по организации психологической подготовки | 31 |
| 3.7 | планы применения восстановительных средств | 31 |
| 3.8 | планы антидопинговых мероприятий | 33 |
| 3.9 | планы инструкторской и судейской практики | 36 |
| **4.** | **Система контроля и зачетные требования.** | 38 |
| 4.1 | критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта гребля на байдарках и каноэ | 38 |
| 4.2 | требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лиц, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки | 38 |
| 4.3 | виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля | 41 |
| 4.4 | комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования | 43 |
| **5.** | **Перечень информационного обеспечения** | 45 |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки (далее программа) – разработана на основе приказа Министерства спорта России от 30 августа 2013 г. № 678 «Об утверждении стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ», с учетом нормативно-правового обеспечения деятельности спортивных школ в РФ с целью: организации, планирования и проведения тренировочного процесса с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Программа является нормативным, локальным актом ГБУДО «СОСДЮСШОР по гребле на байдарках и каноэ» (далее СДЮСШОР) и предназначена для использования тренерами при проведении тренировочного процесса.

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

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

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

В спортивной подготовке различают 4 этапа:

* Этап начальной подготовки;
* Тренировочный этап;
* Этап совершенствования спортивного мастерства;
* Этап высшего спортивного мастерства.

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

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

**Гребля на байдарках и каноэ** — [гребной](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%BB%D1%8F) вид спорта, в котором используются лодки двух типов: [байдарки](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D0%B9%D0%B4%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%B0) и [каноэ](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D1%8D). Является [олимпийским видом спорта](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D1%8B_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0) с [1936](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_1936) года (впервые же был представлен на [олимпийских играх 1924 года](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B_1924) в качестве неофициального вида).

Соревнования по гребле на байдарках и каноэ проводятся в следующих **категориях**: байдарка - мужчины, байдарка – женщины, каноэ – мужчины, каноэ-женщины.

В каждой категории участники соревнований делятся на **возрастные группы** в соответствии с Единой Всероссийской спортивной классификацией.

В каждой категории участники соревнований делятся на следующие возрастные группы:

- мальчики, девочки - 11 - 12 лет

- юноши и девушки - 13 - 14 лет

- юноши и девушки - 15 - 16 лет

- юниоры и юниорки - 17 - 18 лет

- юниоры и юниорки - до 23 лет

- мужчины и женщины - не моложе 15 лет

Официальные соревнования проводятся на **дистанциях**:

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

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| **мужчины** | **женщины** |
| байдарка одноместная К-1  байдарка двухместная К-2  байдарка четырехместная К-4  каноэ одноместное С-1  каноэ двухместное С-2  каноэ четырехместное С-4 | байдарка одноместная К-1  байдарка двухместная К-2  байдарка четырехместная К-4  каноэ одноместное С-1  каноэ двухместное С-2 |

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

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

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

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

Сочетание класса лодки и дистанции определяет спортивную **дисциплину**.

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

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

В настоящий момент наблюдается активный интерес к данному виду спорта в нашем регионе. Достигнутый результат воспитанников СОСДЮСШОР на международных стартах: (2008 г. – Пекин (Китай) Сергей Улегин – серебряная медаль, 2012 г. - Лондон (Англия) Наталия Лобова – 6 место), 2016 год – Рио-де-Жанейро (Бразилия) Степанова Кира – 5 место.

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Зачисление в СДЮСШОР лиц, осуществляющих спортивную подготовку производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по избранному виду спорта. При этом заключение врача делается на основании результатов анкетирования и данных о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической службы лечебно-профилактических учреждений.  Осуществление программы спортивной подготовки возможна при сотрудничестве нескольких спортивных организаций на основе соглашения.  Спортсмен, проходящий спортивную подготовку в двух или нескольких организациях, осуществляющих спортивную подготовку, на основании соглашения о сотрудничестве между данными организациями, на официальных спортивных соревнованиях может быть заявлен и выступать за эти организации, в порядке предусмотренным решением всероссийской федерации гребли на байдарках и каноэ (ВФГБК).  При переходе спортсмена из одной организации, осуществляющей спортивную подготовку в другую организация с которой есть договор о взаимодействии (соглашение о сотрудничестве), в том числе в рамках спортивного кластера, данный спортсмен включается в списочный состав данных учреждений, осуществляющих спортивную подготовку, и может учитываться при нормировании труда и оплаты труда тренерского и руководящего состава данных учреждений в порядке, установленным локальными актами учреждений (либо его учредителя), нормативными актами муниципальных органов управления, органов управления субъектами РФ в сфере физической культуры и спорта.  В случае выбытия лица, проходящего спортивную подготовку, из группы этапа начальной подготовки, руководитель организации, осуществляющей спортивную подготовку, в месячный срок принимает меры по ее доукомплектованию.  Перевод лиц, осуществляющих спортивную подготовку (в том числе досрочно) в группу следующего года подготовки или этапа спортивной подготовки оформляется приказом директора на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки.  Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по выбранным виду или видам спорта (спортивным дисциплинам), перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается. В исключительных случаях, лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом СОСДЮСШОР, осуществляющей спортивную подготовку. Такие лица могут решением органа самоуправления учреждением (тренерского, методического совета) продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.  **2.1.Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ** | | | | | |
|  |  | | | | |
| Этапы спортивной подготовки | | Продолжительность этапов  (в годах) | Минимальный возраст для зачисления  в группы (лет) | Наполняемость групп (человек)  минимальное |
| Этап  начальной подготовки | | 2 | 10 | 10 - 12 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | 4 | 12 | 8 - 10 |
| Этап  совершенствования спортивного мастерства | | Без ограничений | 13 | 4 - 8 |
| Этап высшего спортивного мастерства | | Без ограничений | 15 | 1 - 4 |

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

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

**2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ**

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

**2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта гребля на байдарках и каноэ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства\* |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | 1-2 | 2-4 | 2-6 | 4-8 | 6-10 | 8-12 |
| Отборочные | - | 1-2 | 2-4 | 2-4 | 2-6 | 2-6 |
| Основные | - | - | 2-3 | 2-4 | 4-8 | 6-10 |
| **ИТОГО** | **1-2** | **3-6** | **6-13** | **8-16** | **12-24** | **16-30** |

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

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

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

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

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

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

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификация тренировочных сборов (ТС).

**Перечень тренировочных сборов.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид тренировочных сборов  (ТС) | Предельная продолжительность сборов  по этапам спортивной подготовки  (количество дней) | | | | Оптимальное число участников сбора |
| ВСМ | ССМ | ТЭ | ЭНП |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | |
| 1. | ТС по подготовке  к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 2. | ТС по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - |
| 3. | ТС по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |
| 4. | ТС по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| 1. | ТС по общей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2. | Восстановительные ТС | До 14 дней | | | - | Участники соревнований |
| 3. | ТС для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 4. | ТС в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 5. | Просмотровые ТС для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | | - | В соответствии с правилами приема |

**2.4. Режимы тренировочной работы.**

Тренировочный процесс в СОСДЮСШОР должен проходить в соответствии с годовым тренировочным планом в течении всего календарного года, начиная с 01 января и рассчитан на 52 недели.

Основными формами осуществления тренировочный работы являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

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

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

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

* На этапе начальной подготовки – 2 часа;

(до года) – 6 часов в неделю;

(свыше года) – 8 часов в неделю.

* На тренировочном этапе – 3 часа;

(до двух лет): 1 год – 12 часов в неделю, 2 год – 14 часов в неделю;

(свыше двух лет) – 18 часов в неделю;

* На этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часа;

28 часов в неделю.

* На этапе высшего спортивного мастерства – 4 часа;

32 часа в неделю.

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

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

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

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

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

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

**Схема возрастной периодизации постнатального онтогенеза человека**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название возрастных периодов | Мужчины | Женщины |
| Второе детство | 8-12 лет (мальчики) | 8-11 лет (девочки) |
| Подростковый возраст | 13-16 лет (мальчики) | 12-15 лет (девочки) |
| Юношеский возраст | 17-21 год (юноши) | 16-20 лет (девушки) |
| Зрелый возраст, I период | 22-35 лет (мужчины) | 21-35 лет (женщины) |

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

**Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств**

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

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

— мотив — предмет, на который направлена деятельность, или предмет потребности;

— цель — представление о результате действия (чего необходимо достигнуть);

— условия осуществления деятельности, важнейшими из которых являются способы достижения цели;

— проблемные ситуации, ведущие к достижению поставленной цели и представляющие собой задачи деятельности.

Предмет деятельности есть ее действительный мотив (вещественный или идеальный), главное, что за ним всегда стоит потребность. Занятия греблей на байдарках и каноэ могут удовлетворять различные потребности детей, подростков, девушек, юношей: укрепить здоровье, достигнуть физического совершенства, развить личностные качества, воспитать характер, сформировать необходимые двигательные умения и навыки. В зависимости от потребностей у детей формируется цель занятий греблей на байдарках и каноэ. Формирование цели не происходит у них одномоментно. Поставленная цель оказывает влияние на интерес и усиливает положительное отношение к системе занятий со стороны гребцов детско-юношеского возраста.

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

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

**2.6. Предельные тренировочные нагрузки.**

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До  года | Свыше года | До  двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 18 | 28 | 32 |
| Количество тренировок  в неделю | 3 | 4 | 6 | 6 | 12 | 12-18 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624-728 | 936 | 1456 | 1664 |
| Общее количество тренировок  в год | 156 | 208 | 312 | 312 | 624 | 624-936 |

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

**2.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

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

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

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

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

В данной таблице указан минимальный и предельный объем соревновательной деятельности по этапам подготовки:

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

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

**2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной  подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок  эксплуатации (лет) | количество | срок  эксплуатации (лет) | количество | срок  эксплуатации (лет) | количество | срок  эксплуатации (лет) |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|  | Велосипедные трусы | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Футболка | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Комбинезон гребной летний | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Термобелье спортивное | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Костюм спортивный ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Комбинезон гребной утепленный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

**Оборудование и спортивный инвентарь,**

**необходимый для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование | | Единица измерения | | Количество изделий | |
| Спортивный инвентарь | | | | | | |
|  | | Байдарка двойка | | штук | | 4 | |
|  | | Байдарка одиночка | | штук | | 6 | |
|  | | Байдарка четверка | | штук | | 2 | |
|  | | Весла для байдарки | | штук | | 36 | |
|  | | Весла для каноэ | | штук | | 36 | |
|  | | Весла с зауженными лопатками для байдарки | | штук | | 12 | |
|  | | Весла с зауженными лопатками для каноэ | | штук | | 8 | |
|  | | Каноэ двойка | | штук | | 4 | |
|  | | Каноэ одиночка | | штук | | 6 | |
|  | | Каноэ четверка | | штук | | 2 | |
|  | | Подушка для каноэ | | штук | | 16 | |
|  | | Тренажер для специальной подготовки гребцов на байдарках | | штук | | 6 | |
|  | | Тренажер для специальной подготовки гребцов на каноэ | | штук | | 4 | |
|  | | Фартук для байдарки | | штук | | 16 | |
| Вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | | | | |
|  | Козлы для укладки байдарок и каноэ | | штук | | 24 | |
|  | Круг спасательный | | штук | | 5 | |
|  | Спасательный трос | | метр | | 200 | |
|  | Лодка спасательная резиновая | | штук | | 2 | |
|  | Лодка с подвесным мотором | | штук | | 2 | |
|  | Мотор подвесной лодочный | | штук | | 2 | |
|  | Катер моторный для обслуживания гонок и тренировок | | штук | | 2 | |
|  | Электромегафон | | штук | | 6 | |
|  | Рация | | комплект | | 10 | |

**Минимальный уровень обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием в %**

|  |  |
| --- | --- |
| Этап высшего спортивного мастерство | 90-100 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 70-90 |
| Тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации) | 50-70 |
| Этап начальной подготовки | 30-50 |

**2.9 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Период | Минимальная  наполняемость  группы  (человек) | Оптимальный  количественный  состав группы  (человек) | Максимальный  количественный  состав группы  (человек) | Максимальный  объем  тренировочной нагрузки в неделю в тренировочных часах |
| Этап высшего спортивного мастерства | Весь период | 1 | 1-3 | 8 | 32 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Весь период | 4 | 4-8 | 10 | 28 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Углубленной специализации | 8 | 8-10 | 12 | 18 |
| Начальной специализации | 10-12 | 14 | 12 |
| Этап начальной подготовки | Свыше одного года | 10 | 12-14 | 20 | 8 |
| До одного года | 14-16 | 25 | 6 |

Максимальный возраст, лиц осуществляющих спортивную подготовку не ограничивается в организациях, осуществляющих спортивную подготовку на этапах ССМ и ВСМ.

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

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

**2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Объем индивидуальной спортивной подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства составляет не более 50% от общего числа часов, в группах высшего спортивного мастерства не более 70%.

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

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

За основу периодизации процесса подготовки гребцов принято считать следующее:

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

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

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

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

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

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

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

По преимущественной направленности выделяют пять типов мезоциклов:

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

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

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

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

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

Годовой план подготовки включает в себя такие компоненты: цели и задачи подготовки, календарь соревнований, календарь тренировочных сборов, структуру годичного цикла тренировки, распределение тренировочной нагрузки по периодам и этапам (мезоциклам) подготовки, систему контроля, контрольные нормативы, мероприятия по восстановлению.

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

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

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

При выборе места занятий необходимо учитывать контингент занимающихся, задачи занятий, метеорологические условия, состояние акватории.

При проведении занятий с начинающими спортсменами, должны учитываться сила и направление ветра, состояние акватории, температура и влажность воздуха, сила и направление течения.

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

При определении дозировки упражнений необходимо строго соблюдать постепенность увеличения повторений, темпа, скорости. Тренер должен учитывать уровень физической подготовленности и индивидуальны особенности занимающихся.

**Примерная схема тренировочного занятия.**

**1 часть - подготовительная.**

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

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

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

**2 часть - основная.**

Задача: овладение специальными навыками гребца (техническая тактическая подготовка)

Содержание: Гребля в лодках.

**3 часть - заключительная.**

Постепенное снижение нагрузки, подведение итогов занятий.

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

Для этого необходимо соблюдать следующие правила.

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

К участию в спортивных соревнованиях по гребле на байдарках и каноэ допускаются спортсмены, умеющие плавать, отвечающие требованиям Положения о спортивных соревнованиях и получившие разрешение от врача на участие в спортивных соревнованиях. Участие во всероссийских соревнованиях осуществляется только при наличии договора о страховании: несчастных случаев, жизни и здоровья в соответствии с правилами соревнований.

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

**3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.**

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

**Тест на работоспособность**

1. Максимальное потребление кислорода, мл/кг в 1 мин.

2. Максимальная вентиляция легких, л.

3. Максимальный кислородный долг, л.

4. Максимальное содержание лакта-та в крови, ммоль.

Время максимальных показателей Vq2

Время удержания максимальных величин Vo\* **VE**

1. Уровень **ЧСС, VE, VQ**2, лактата во время выполнения стандартной нагрузки.

2. Уровень **ЧСС,** лактата непосредственно после выполнения стандартной нагрузки и продолжительность восстановления указанных показателей к исходному уровню. Показатель отношения **VQ**2 в процессе соревновательной деятельности к **VQ2** способностями. Кроме того, более детальный контроль предусматривает также учет количества тренировочных занятий с различной преимущественной направленностью, а также количество основных и второстепенных соревнований.

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

В условиях зала для этой цели используют десятикратное выполнение упражнения, т. е. имитация перемещений с максимальной скоростью по 7 точкам 10х40 с, с паузами отдыха 30 с. Работоспособность в этом тесте определяется по степени интенсивности восстановления в интервалах отдыха (замеряется пульс в течение 10 с после работы), которая косвенно отражает уровень аэробных возможностей.

**3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.**

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

Целевой план включает в себя основные компоненты.

- цели - предполагаемые конечные результаты на главных соревнованиях.

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

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

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

Важнейшие признаки целевого планирования:

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

В практике работы с гребцами выделяют:

-перспективное планирование (на 4 и более лет)

-годовое планирование;

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

-текущее планирование (на недельный цикл, занятие).

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

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

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

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

* **Первичное медицинское обследование**. Перед началом занятий, как правило, проводится первичное обследование, которое включает общий и спортивный анамнез, исследование физического развития, функциональные пробы. Диспансерное обследование обязательно включает в себя электрокардиографию, обследование терапевтом, невропатологом, гинекологом, хирургом, ларингологом, стоматологом. Обобщая результаты медицинского обследования, тренер совместно с врачом делают заключение о состоянии здоровья спортсмена, назначают, если это необходимо, лечение, определяют предел допустимых нагрузок.
* **Углубленное медицинское обследование (УМО)**. УМО проводится два раза в год. Делается это в конце подготовительного и соревновательного периодов. Используя УМО, оценивают состояние здоровья и физического развития, влияние тренировочной работы на организм спортсмена. Обнаружив отклонения в здоровье, вносят коррекцию в тренировочный процесс, назначают лечебные и восстановительные мероприятия непосредственно перед соревнованиями; могут проводиться дополнительные обследования.
* **Дополнительное медицинское обследования**. Дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуально реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки. Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью. Контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнения рекомендаций медицинских работников.

Контроль за уровнем психической работоспособности

- тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти.

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

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

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

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

***Программный материал в группах начальной подготовки***

В основу планирования годичного тренировочного цикла положено одноцикловое планирование.

**Переходный период.**

Примерные сроки периода – сентябрь.

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

Содержание работы: мероприятия по активному отдыху с использованием ОФП.

**Подготовительный период.**

Примерные сроки периода – октябрь – апрель.

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

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

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

**Соревновательный период.**

Примерные сроки периода – май – август.

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

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

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

***Программный материал в тренировочных группах***

Применяется одноцикловое планирование годичного цикла.

**Переходный период.**

Сроки периода – сентябрь.

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

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

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

**Подготовительный период.**

Сроки периода – октябрь – апрель.

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

*Общеподготовительный этап.*

Сроки - октябрь – февраль.

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

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

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

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

*Специально-подготовительный этап.*

Сроки – март – апрель.

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

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

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

**Соревновательный период.**

Сроки периода: май – август.

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

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

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

***Программный материал в группах спортивного совершенствования***

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

**Переходный период.**

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

**Общеподготовительный период.**

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

Основные цели подготовки: создание предпосылок долговременного спортивного роста.

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

**Специально-подготовительный период.**

Длительность независимо от количества макроциклов около 13 недель.

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

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

**Соревновательный период.**

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

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

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

***Программный материал в группах высшего спортивного мастерства***

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

**Восстановительный мезоцикл.**

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

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

**Общеподготовительный период.**

Суммарная длительность в годовом цикле до 25 недель.

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

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

**Специально-подготовительный период.**

Длительность (суммарная) в годовом цикле до 10 недель.

Основные цели: повышение уровня соревновательной готовности.

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

**Соревновательный период.**

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

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

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

**3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки**

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

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

В психологической подготовке тренировочных групп акцент делается на развитие осознанного спортивного интереса (удовлетворение от выполняемой тренировочной работы, стремление к высоким спортивным результатам); способности к само регуляции (самоконтроль и самовосстановление в различных ситуациях); формирование волевых качеств характера (тренировки на развитие высокой психологической устойчивости); улучшение взаимодействий в спортивной команде (создание положительного микроклимата, общие интересы вне тренировок и др.); развитие оперативного мышления и памяти, специализированных черт восприятия (ролевые игры, психологические задачи и тесты и др.); создание общей психологической подготовленности к соревнованиям.

На этапе занятий групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства психологическая подготовленность спортсмена – это прежде всего привычность мыслей спортсмена, его убежденность в соответствующем поведении в соревновательных условиях, в преодолении возможных экстремальных ситуаций. Психологическая подготовленность имеет общий и специальный характер. Каждый спортсмен, обладающий отличной общей психологической подготовленностью, успешнее преодолевает любые психологические трудности.

**3.7 Планы применения восстановительных средств**

В связи с тенденцией увеличения соревно­вательных и тренировочных нагрузок проблема восстановлений работоспособности приобретает особо важное значение.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и ги­гиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение вос­становительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла со­стояния здоровья спортсменов, уровня подготовленности и индиви­дуальных особенностей.

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

* рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения раз­личных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тре­нируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;
* целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;
* рациональная организация и построение различных тренировочных циклов, с оптимальным чередованием развивающих под­держивающих и восстанавливающих тренировочных занятий

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

* *Медико-биологические мероприятия* включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевти­ческие средства.
* *Рациональное питание -* одно из средств восстановления рабо­тоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и уг­леводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.
* *Фармакологические препараты* способствуют интенсификации восстановительных процессов, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировоч­ных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления ре­комендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах.
* *Физиотерапевтические средства* восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способ­ствуют ускорению восстановительных процессов в сердечнососудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют *физические факторы воздействия:* электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.
* Эффективным средством восстановления и лечения травм служит массаж - общий, сегментарный и точечный. Он выпол­няется руками и с помощью инструментов (гидро - и вибромассаж).

*Психологические средства восстановления.* Напряженные трени­ровочные и соревновательные нагрузки утомляют психику спортсмена и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное исполь­зование психологических средств восстановления снижает психичес­кое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма.

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

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

**3.8 Планы антидопинговых мероприятий**

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

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

Ко второму уровню относятся международные стандарты. Таких стандартов пять:

1.      Запрещенный список

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

1)     Субстанция или метод способны принести спортсмену преимущество над соперниками.

2)      Субстанция или метод опасны для здоровья спортсмена.

3)      Субстанция или метод противоречат духу спорта.

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

2.      Стандарт терапевтического использования

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

Критериями выдачи разрешения являются:

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

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

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

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

3.      Стандарт тестирования

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

         4.       Лабораторный стандарт

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

5.      Стандарт по защите частной информации.

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

**Допинг-контроль**

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

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

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

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

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

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

Внесоревновательный контроль в спорте необходим, поскольку многие запрещенные препараты эффективны лишь в процессе подготовки к соревнованиям и в период восстановления, а применение их во время соревнований не имеет смысла. Внесоревновательный контроль спортсменов координируется через специальную систему ADAMS. Она систематизирует

информацию о местонахождении спортсменов и делает ее доступной для антидопинговых организаций. ADAMS представляет собой базу данных, расположенную в Интернете с учетом соблюдения законодательства о защите информации. Спортсмены, входящие в регистрируемый пул тестирования международной федерации или национальной антидопинговой организации, в соответствии с Международным стандартом тестирования, обязаны предоставлять информацию о своем местонахождении. Если спортсмен не предоставляет или некорректно предоставляет информацию в систему ADAMS, он получает предупреждение. Три таких предупреждения в течение 18 месяцев ведут к дисквалификации.

**3.9 Планы инструкторской и судейской деятельности**

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

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

**Судейская подготовка**

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

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

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

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

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

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

**Инструкторская подготовка**

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

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

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

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

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

1. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

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

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Оценка физических качеств определяется нормативами по ОФП и СФП (таблицы №13-16).

* 1. **требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лиц, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки**

Результатом реализации программы является:

***На этапе начальной подготовки:***

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

***На тренировочном этапе:***

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

***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 международных официальных спортивных соревнованиях.

**Целевые индикаторы программы спортивной подготовки**

**ГБУДО «Саратовская областная СДЮСШОР**

**по гребле на байдарках и каноэ» на 2017-2020 годы**

1. **Выполнение МС, МСМК, ЗМС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год** | **всего** | **МС** | **МСМК** | **ЗМС** |
| **2017** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| **2018** | **3** | **2** | **1** | **-** |
| **2019** | **7** | **5** | **2** | **-** |
| **2020** | **5** | **5** | **-** | **-** |
| **Итого:** | **15** | **12** | **3** | **-** |

1. **Кандидаты в сборные команды РФ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год** | **всего** | **Основной** | **Молодежный** | **Юниорский** |
| **2017** | **11** | **7** | **3** | **1** |
| **2018** | **18** | **9** | **4** | **5** |
| **2019** | **24** | **11** | **8** | **5** |
| **2020** | **21** | **12** | **8** | **1** |

1. **Победители и Призеры ПР, ЧР, ПЕ, ПМ, ЧЕ, ЧМ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование соревнований** | **Год** | | | |
| **2017** | **2018** | **2019** | **2020** |
| **ПР** | **23** | **20** | **20** | **20** |
| **ЧР** | **6** | **9** | **10** | **12** |
| **ПЕ** | **-** | **1** | **-** | **-** |
| **ПМ** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| **ЧЕ** | **3** | **2** | **2** | **2** |
| **ЧМ** | **1** | **-** | **-** | **-** |
| **Итого:** | **32** | **32** | **32** | **34** |

**Корректировка целевых показателей проводятся в ноябре-декабре 2018 года.**

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

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

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

Различают виды контроля: этапный, текущий и нормативный.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,5 с) | Бег на 30 м (не более 6 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 4 мин 15 с) | Бег 800 м  (не более 4 мин 30 с) |
| Плавание 50 м  (без учета времени) | Плавание 50 м  (без учета времени) |
| Сила | Подтягивание на перекладине  (не менее 4 раз) | Подъем туловища, лежа на спине  (не менее 8 раз) |
| Приседания за 15 с  (не менее 12 раз) | Приседания за 15 с (не менее 10 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа  (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук  в упоре лежа  (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 150 см) |
| - | Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек  (не менее 5 раз) |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на тренировочном этапе**

**(этап е спортивной специализации)**

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы**

**на этапе совершенствования спортивного мастерства**

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

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

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

**4.4. комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В начале и в конце года все группы проходят углубленное медицинское обследование (УМО).

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

Программа углубленного медико – биологического обследования:

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состояние нервно-мышечного аппарата. Текущий контроль тренировочного процесса.
10. **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.**
11. Каверин В.Ф. (кандидат педагогических наук. наук, заслуженный тренер РСФСР), Малиновский С.В. (доктор педагогических наук, заведующий кафедрой МГПУ, Алехина С.В. (начальник отдела спортивных школ и училищ олимпийского резерва Госкомспорта России) – Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004 г. – 120 страниц.
12. Каверин В.Ф. (кандидат педагогических наук. наук, заслуженный тренер РСФСР), Ткачук А.П. (директор научно-технологического центра РГУФК, кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный мастер спорта СССР), Столов И.И. (начальник отдела спортивных школ и училищ олимпийского резерва Госкомспорта России, кандидат педагогических наук, заслуженный тренер России) – Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства). – М.: Советский спорт, 2004 г. – 132 страницы.
13. Методические рекомендации спортивной подготовки в Российской Федерации. Утвержден приказом Минспорта России от 24 октября 2012 года №325.
14. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ. Утвержден приказом Минспорта России от 30 августа 2013 года №678.
15. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта. Утвержден приказом Минспорта России от 27 декабря 2013 года №1125.
16. Всероссийская федерация гребли на байдарках и каноэ - Правила вида спорта (гребля на байдарках и каноэ), 2013 г. – 47 страниц.
17. Единая всероссийская спортивная классификация (Вид спорта гребля на байдарках и каноэ). Утверждена приказом Минспорта России от 04 мая 2010 года №433.
18. Официальный сайт Министерства спорта Российской федерации - http://www.minsport.gov.ru/
19. Официальный сайт Министерства молодежной политики, спорта и туризма Саратовской области - http://sport.saratov.gov.ru
20. Официальный сайт Всероссийской федерации гребли на байдарках и каноэ - http://www.kayak-canoe.ru