



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



**Федеральное государственное бюджетное учреждение  
«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»**



**ООО «Всероссийская федерация гребли на байдарках и каноэ»**

**ТИПОВАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ»  
(этап начальной подготовки)**

**Методическое пособие**



**Москва – 2022**

**УДК 797.122**

**ББК 75.717.7**

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Вишняков К.С., Карпов А.А., Потехин Д.А.– М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. – 143 с.

Авторы-составители:

**Вишняков Константин Сергеевич** – Старший тренер спортивной сборной команды России по гребле на байдарках и каноэ до 24 лет, МСМК.

**Карпов Андрей Андреевич** – кандидат педагогических наук, аналитик ФГБУ ЦСП сборных команд России, руководитель КНГ сборных команд России по гребле на байдарках и каноэ.

**Потехин Дмитрий Александрович** - аналитик ФГБУ ЦСП сборных команд России.

Рецензенты:

**Погребной Анатолий Иванович** – доктор педагогических наук, профессор. Директор научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта ФГБОУВО «КГУФКСТ».

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (этап начальной подготовки) (методическое пособие) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 8 октября 2021 г. № 773, зарегистрированным в Министерстве юстиции Российской Федерации от 19 ноября 2021 г. № 65898.

Программа рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации по подготовке спортивного резерва для реализации в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ».

## Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	7
1.1 Характеристика вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» и его отличительные особенности .....	9
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ .....	12
2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое).....	12
2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (приложение 1 к ФССП) .....	12
2.3. Требования к объему тренировочного процесса (приложение 2 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам.....	15
2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)..	16
2.5. Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (приложение 3 к ФССП).....	16
2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапе спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (приложение 4 к ФССП) .....	18
2.7. Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (приложение 5 к ФССП) .....	18
2.8. Годовой план спортивной подготовки.....	19
2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	20
2.10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	21

2.11. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	21
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....	23
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность .....	23
3.1.1. Краткая характеристика возрастного развития детей и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки .....	23
3.1.2. Физическая подготовка .....	28
3.1.3. Развитие физических качеств .....	32
3.1.4. Техническая подготовка .....	58
3.1.5. Тактическая подготовка .....	72
3.1.6. Теоретическая подготовка .....	74
3.1.7. Психологическая подготовка .....	75
3.1.8. Интегральная подготовка .....	76
3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий для этапа начальной подготовки с указанием средств и методов тренировки .....	76
3.2.1. Структура тренировочного занятия .....	76
3.2.2. Средства и методы тренировки .....	78
3.2.3. Планы-конспекты тренировочных занятий .....	82
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов .....	87
3.3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований .....	88
3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения .....	89
3.4.1. Научно-методическое обеспечение на этапе начальной подготовки .....	89
3.4.2. Психологическое сопровождение на этапе начальной подготовки .....	91

4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ.....	93
4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» на этапе начальной подготовки .....	93
4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на этапе начальной подготовки в соответствии с требованиями ФССП .....	95
4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годового периода и этапа начальной подготовки, сроки его проведения.....	99
4.4. Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, тактической психологической и теоретической подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки.....	99
4.5. Рекомендации по организации и проведению контроля видов подготовленности на этапе начальной подготовки .....	102
5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	108
6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ .....	111
6.1. Основная литература.....	111
6.2. Дополнительная литература.....	112
6.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» .....	114
7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ .....	116
8. ПРИЛОЖЕНИЯ .....	119
8.1. Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе начальной подготовки .....	119
8.2. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	120
8.3. Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей .....	120

8.4. Материал по общей физической подготовке (ОФП).....	134
8.5. Материал по технико-тактической подготовке (ТТП).....	136
8.6. Пример сводного отчета и личной карты спортсмена для НМО спортивной подготовки (стр. 48 МЧ).....	137
8.7. Пример протокола оценивания итогов реализации программы спортивной подготовки после этапа начальной подготовки.....	138
8.8. Примеры планов-конспектов тренировочных занятий .....	139

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая программа спортивной подготовки (далее – Программа) по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» для этапа начальной подготовки составлена в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 8 октября 2021 г. № 773, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации от 19 ноября 2021 г. № 65898 (далее – ФССП).

Программа предназначена для тренеров, методистов, руководителей и других специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку в Российской Федерации по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ». Настоящая Программа рекомендуется для применения в спортивных школах, спортивных школах олимпийского резерва, училищах олимпийского резерва, центрах спортивной подготовки и других учреждениях, реализующих программы спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» с юными спортсменами на начальном этапе спортивной подготовки.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку в Российской Федерации (далее – Организации) самостоятельно разрабатывают программы спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП, учитывая специфические особенности и условия работы своих организаций. Также Организации могут учитывать рекомендации, предлагаемые настоящей Программой.

Цель Программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами этапа начальной подготовки в виде спорта «гребля на байдарках и каноэ».

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, изложенным в ФССП:

- 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;
- приобретение общих знаний антидопинговых правил;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ».

В содержание Программы включены нормативно-правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки, представлены примеры оформления и образцы документов учета, отчетности и планирования, контрольные упражнения и нормативные требования, предъявляемые к процессу подготовки спортивного резерва на начальном этапе становления гребца на байдарках и каноэ.

В результате внедрения Программы планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированным на раскрытие способностей занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов в будущем;
- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовки гребцов;
- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- повышения сохранности и качества тренерского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- роста популярности занятий спортом и греблей на байдарках и каноэ, в частности.

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в гребле на байдарках и каноэ. Поэтому основная цель на этапе начальной подготовки



– формирование у занимающихся необходимого основного фонда двигательных умений и навыков, необходимых гребцу, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение спортивной техники гребли на байдарках и каноэ, содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья, всестороннее воспитание физических качеств.

Основная структура Программы основывается на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» и включает:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему спортивного отбора и контроля;
- перечень материально-технического обеспечения;
- перечень информационного обеспечения;

В Программе представлен нормативно-правовой, программно-методический и организационно-управленческий материал для осуществления спортивной подготовки на этапе начальной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», а ее содержание отражает специфику тренировочной, соревновательной, управленческой деятельности, элементов планирования, подбора средств и методов при работе с юными спортсменами.

### **1.1 Характеристика вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» и его отличительные особенности**

Одной из разновидностей гребных видов спорта является гребля на байдарках и каноэ, отличительной особенностью которой является использование лодок двух типов: байдарки и каноэ. С 1936 года данный вид спорта был включен в олимпийскую программу. Впервые же гребля на байдарках и каноэ была представлена на Олимпийских играх 1924 года в качестве показательного вида.

Все движения гребца производятся на неустойчивой опоре, сидя (в байдарке) или стоя на одном колене (в каноэ). Весло в байдарке и каноэ не имеет жесткого соединения с лодкой, как в гребном спорте (академическая гребля), в результате чего гребец имеет большую свободу движений. Для гребли на байдарках используют двухлопастные весла с развернутыми лопастями под углом 90 градусов одна к другой, ими гребут с двух сторон, также имеется руль на корме. В гребле на каноэ применяется однолопастное весло, руля в лодке нет, курс удерживается за счет подруливания веслом в конце гребка. Каждый гребок условно делится на две основные фазы: фазу проводки (опорную), во время которой гребец, опираясь лопастью весла в воду, продвигает лодку, и фазу проводки (безопорную), во время которой происходит подготовка к следующему гребку.

Гребля на байдарках и каноэ является сложнотехническим видом спортивной деятельности и относится к циклическим видам спорта.

Движения гребцов отличаются сложной координацией, способствуют развитию всех основных мышечных групп (особенно мышц спины, брюшного пресса и верхних конечностей).

Количество циклов (или гребков) в каноэ и на байдарке в единицу времени, например в минуту, называется темпом гребли.

Путь лопасти весла в воде от момента ее сопротивления с водой до момента полного выведения ее из воды называется амплитудой движения лопасти. Скорость движения лодки зависит не только от темпа гребли, но и от силы, с которой выполняется каждая проводка, а также амплитуда движения весла. Независимо от изменения темпа, гребля в лодке должна осуществляться ритмично. Правильный ритм гребли является основой техники гребли при работе в любом темпе.

Преодоление дистанций гонок требует от спортсмена проявления скоростно-силовых возможностей. Кроме этого, спортсмену необходим высокий уровень координации движений, ловкость в управлении движениями весла и тела. Последнее качество определяет уровень технического мастерства.

Отличительной особенностью вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» является зависимость от двух сред – воздушной и водной. Сопротивление воздуха при

движении спортсмена и сопротивление водной среды, в которой движется лодка. Энергообеспечение двигательной деятельности спортсмена всецело зависит от состояния воздушной среды (содержания кислорода в воздухе, влажности, температуры), то есть тех природных условий, в которых работает спортсмен.

Соревнования проходят на гладкой воде, как на искусственных, так и на естественных водоемах. Соревнования на байдарках проводятся среди мужчин и женщин с 1948 г., на каноэ – только среди мужчин на дистанциях 500, 1000 и 10000 м. К олимпийским классам лодок относятся: байдарки-одиночки, двойки и четверки, каноэ-одиночки и двойки.

Рекорды в этом виде спорта не регистрируются, так как результаты на одной и той же дистанции резко изменяются в зависимости от направления ветра и состояния воды.

Гребля на байдарках и каноэ является одним из самых медалеемких олимпийских видов спорта (на Олимпийских играх в Токио в 2021 г. было разыграно 12 комплектов медалей).

В олимпийских видах программы гребли на байдарках мужчины соревнуются на дистанциях 200 м – К1 (байдарка одиночка), 500 м – К4 (байдарка четверка), 1000 м – К1, К2 (байдарка одиночка и двойка); гребли на каноэ на дистанциях 1000 м – С1, С2 (каноэ одиночка и двойка).

В олимпийских видах программы женщины соревнуются на дистанциях 200 м – К1, 500 м – К1, К2, К4; гребли на каноэ на дистанциях 200 м – С1 (каноэ одиночка), 500 м – С2 (каноэ двойка).

Эффективность системы подготовки гребцов обусловлена современными организационными формами и материальной базой, передовой методикой подготовки, достижениями науки и образования.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)**

Спортивная тренировка лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – спортсмены), в отличие от тренировки взрослых спортсменов, имеет методические и организационные особенности. В связи с этим тренировочные занятия с юными спортсменами в первые годы занятий не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

На этапе начальной подготовки (далее – НП) периодизация тренировочного процесса в годичном цикле не предусматривается. Тренировочные нагрузки относительно равномерно распределяются в течение спортивного сезона. Спортивные (контрольные, отборочные и иные) соревнования проводятся без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

### **2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (приложение 1 к ФССП)**

Продолжительность НП составляет 2 года.

В основу комплектования групп спортивной подготовки Организациях на НП положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, объемов недельной тренировочной нагрузки, измеряемой в часах, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов. Максимальная численность группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях (таблица 1). Возраст спортсмена, определяется на основании установленных требований правил вида спорта об участниках спортивных соревнований.

Продолжительность НП, возраст лиц для зачисления на НП, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах НП по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

Продолжительность этапа (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) *	Наполняемость групп (человек) **
2	9	11

\* – возраст зачисления определяется по году рождения (на 31.12. текущего года);

\*\* – максимальная наполняемость группы, проходящей спортивную подготовку под руководством 1 тренера, не должна превышать 15 человек.

Минимальный возраст указан только для зачисления в Организацию и определяется ФССП. Максимальный возраст зачисления в Организацию на НП определяется суммой минимального возраста зачисления и продолжительности данного этапа спортивной подготовки, установленной ФССП.

На НП зачисляются лица, желающие заниматься видом спорта «гребля на байдарках и каноэ», на основании результатов прохождения индивидуального отбора по выявлению физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, навыков необходимых для освоения программы спортивной подготовки (перечень контрольных упражнений определяется правилами приема в Организацию), представившие копию свидетельства о рождении, медицинское заключение (медицинский допуск) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, полученный в порядке, установленном Минздравом России.

Рекомендуется при наличии условий комплектовать группы НП спортсменами примерно равного уровня подготовленности, создавая отдельные группы для не умеющих плавать, умеющих держаться на воде и знакомых с азами спортивного плавания.

При одновременном проведении тренировочных занятий со спортсменами групп разных лет подготовки НП или спортсменов НП со спортсменами тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (далее – ТЭ) соблюдаются следующие условия:

1) не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

2) не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

На НП осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на общую физическую и первоначальную специальную подготовку, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, воспитание нравственных качеств, овладение основами техники и тактики гребли на байдарках и каноэ, гармоничное физическое развитие, получение опыта участия в физкультурных мероприятиях, ознакомление с общими знаниями об антидопинговых правилах, укрепление здоровья и подготовку к выполнению контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап спортивной подготовки (раздел 4).

Начальная подготовка является важным периодом перед предварительным этапом спортивного отбора, предусматривающим, оценку способностей юных спортсменов-ребцов к эффективному спортивному совершенствованию (включающего также проверку состояния здоровья, уровня физического развития спортсмена, способности к освоению специфических тренировочных заданий). При отборе следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей не является препятствием для перевода спортсмена на следующий период или этап подготовки, так как это может быть компенсировано высоким уровнем развития других качеств и способностей.

Перед завершением спортивного сезона юный спортсмен обязан сдать (выполнить) контрольно-переводные нормативы, свидетельствующие о качестве спортивной подготовки, согласно требованиям к результатам этапа прохождения спортивной подготовки, установленным ФССП. Например, оценка уровня техники выполнения того или иного элемента осуществляется в баллах, выставленных специальной аттестационной комиссией, утвержденной на тренерском совете Организации.

Перевод спортсменов на следующий год (этап) спортивной подготовки, осуществляется на основании решения тренерского совета, утверждаемого приказом директора Организации.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

### **2.3. Требования к объему тренировочного процесса (приложение 2 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам**

Максимальный недельный объём тренировочной работы указан в часах в таблице 2.

Таблица 2

Минимальные требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	4,5	6
Общее количество часов в год	234	312

Для групп НП продолжительность тренировочного занятия варьируется в зависимости от его цели и задач, как правило, от одного до трех академических часов, но в пределах двух астрономических часов.

Расписание и продолжительность тренировочных занятий устанавливается Организацией самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей.

Норма часов тренировочной (практической) работы, устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы (перемены) между тренировочными занятиями, а также время до и после них, как период необходимый для непосредственной подготовки к тренировочному занятию, а также сопровождение с тренировочного занятия спортсменов.

#### **2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)**

Годовой тренировочный план рассчитан на 52 недели, включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса. Сроки начала и окончания тренировочного года устанавливаются на НП с учетом календарного плана спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки для каждой группы отдельно.

Режим тренировочной работы на НП, как правило, состоит от 3 до 5 тренировок в неделю. Мероприятия активного и пассивного отдыха рекомендуется проводить в свободные от тренировочных занятий дни.

#### **2.5. Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (приложение 3 к ФССП)**

Основные виды подготовки на НП могут проходить в форме: групповых тренировочных и теоретических занятий (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований), тренировочных сборов, спортивных соревнований и мероприятий, медико-восстановительных мероприятий, тестирования и контроля для спортивного отбора и спортивной ориентации. Кроме того, в процессе спортивной подготовки спортсмены участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам Организации – это формы ненормируемой части работы тренера, являющейся обеспечительной мерой качественной организации тренировочного процесса.

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по видам подготовки на НП приведены в процентах в таблице 3.



Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки  
на НП по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (%)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
	%	%
Общая физическая подготовка (%)	60-65	52 - 57
Специальная физическая подготовка (%)	15 - 20	15-20
Техническая подготовка (%)	20 - 25	22 - 27
Теоретическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2
Тактическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2
Психологическая подготовка (%)	1- 2	1- 2

Годовое распределение объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок по разделам спортивной подготовки на НП приведены в часах в таблице 4.

Таблица 4

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки  
на НП по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (ч/%)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			
	До года		Свыше года	
	ч	%	ч	%
Общая физическая подготовка	187	60	216	52
Специальная физическая подготовка	53	16	79	22
Техническая подготовка	63	19	96	20
Теоретическая подготовка	6	2	17	2
Тактическая подготовка	6	2	17	2
Психологическая подготовка	6	2	17	2
Всего	321	100	442	100
Количество часов в неделю	6		8	

## **2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапе спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (приложение 4 к ФССП)**

Соревнования в гребле на байдарках и каноэ – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах.

Соревнования в гребле на байдарках и каноэ по своему характеру делятся на личные, лично-командные и командные. Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований.

На НП соревнования являются способом демонстрации сформированных умений и навыков. Планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной подготовки спортсменов к ним (таблица 5).

Таблица 5

Соревновательная деятельность на НП по виду спорта  
«гребля на байдарках и каноэ»

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	1	2
Отборочные	-	-
Основные	-	-

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью освоения спортсменами видов спортивной подготовки на НП, в том числе приобретение соревновательного опыта.

## **2.7. Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (приложение 5 к ФССП)**

Тренировочные мероприятия на НП представлены сборами в каникулярный период (таблица 6).

Таблица 6

**Перечень тренировочных мероприятий на НП по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»**

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	Число участников тренировочного мероприятия
<b>1. Специальные тренировочные мероприятия</b>			
1.1.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	Не менее 60% лиц от состава группы, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

### **2.8. Годовой план спортивной подготовки**

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (на НП – контрольные). В годовом плане спортивной подготовки (таблица 7, 8) указано количество часов (в соответствии с ФССП), отводимых на различные ее виды. При этом под основными формами организации спортивной тренировки подразумеваются тренировочные занятия, спортивные соревнования, тренировочные сборы и т.д.

Таблица 7

**Годовой план спортивной подготовки первого года НП (ч)**

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	187	16	18	14	12	19	13	12	12	14	13	23	21
Специальная физическая подготовка	53	3	5	5	6	6	7	7	5	6	4	3	2
Техническая подготовка	63	4	6	4	4	6	4	4	7	8	9	4	3
Теоретическая подготовка	6	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0

Тактическая подготовка	6	0	0	1	1	0	0	1	1	2	0	0	0
Психологическая подготовка	6	0	2	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0
Всего	321	23	30	24	24	31	24	24	26	32	26	31	26

Таблица 8

**Годовой план спортивной подготовки второго года НП (ч)**

Разделы подготовки	Всего (ч)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	216	21	15	15	13	18	12	30	27	20	18	14	13
Специальная физическая подготовка	79	9	8	5	7	8	9	5	2	4	9	7	6
Техническая подготовка	96	9	9	8	9	10	9	5	3	7	11	8	8
Теоретическая подготовка	17	0	0	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1
Тактическая подготовка	17	1	1	2	1	3	1	2	1	1	1	1	2
Психологическая подготовка	17	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1
Всего (ч)	442	41	34	33	34	43	35	46	36	35	42	32	31

На самостоятельную подготовку отводится не более 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются по видам подготовки с учетом специфики вида спорта. Самостоятельная подготовка организуется под руководством родителей (законных представителей) по планам, разработанным и представленным тренерами на родительском собрании по итогам года.

Годовой план спортивной подготовки разрабатывается тренером группы, согласуется с инструктором-методистом и утверждается заместителем директора по направлению деятельности.

### **2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

В виде спорта «гребля на байдарках и каноэ» в ФССП специальных требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на НП не предусмотрено.

## **2.10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Для лиц, занимающихся греблей на байдарках и каноэ на НП при необходимости, по медицинским показаниям, проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом.

По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья спортсмена через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на НП необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью тренировочного процесса, как и само тренировочное занятие.

В целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления юных спортсменов, рекомендуются восстановительные средства из перечня (раздел 8).

## **2.11. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера как интегрировано в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

В зависимости от возраста спортсменов на НП используется тот или иной перечень тем образовательной антидопинговой программы, разработанной для

различных видов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утвержденной Минспортом России от 23.08.2017 г.

Кроме тематики, предлагаемой в образовательных программах, Министерство спорта Российской Федерации рекомендует изучать методические материалы, размещенные на официальном сайте РУСАДА, а также организовывать иные мероприятия воспитательного характера в течение спортивного сезона, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга. В связи с этим тренеру рекомендуется составлять соответствующий план работы (раздел 8).

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность**

Тренировочные занятия на начальном этапе спортивной подготовки направлены на овладение спортсменами технической, физической и другими видами подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортом.

##### **3.1.1. Краткая характеристика возрастного развития детей и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки**

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата;
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

На НП определяются ориентиры, и закладываются принципы, приводящие спортсменов к наивысшему результату в оптимальном возрасте. Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

Стремление любыми путями добиться успеха (копированием методики тренировки взрослых спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и

методов) в детском и юношеском возрасте приводит к сиюминутному бурному росту результатов. Однако опасность подобного форсирования подготовки состоит в том, что такое копирование практически отрезает юным спортсменам путь к дальнейшему прогрессу. Применение в тренировке наиболее мощных стимулов приводит к быстрой адаптации к ним. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия, но, главное, он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли бы быть весьма эффективными, не применяй тренер ранее самых «жестких» тренировочных режимов.

В связи с этим на НП так же, как и на всем протяжении многолетней подготовки, важно учитывать закономерности возрастного развития и согласовывать с ними построение тренировочного процесса. Для описания таких закономерностей необходимо привести основные термины.

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

*Пубертатный период* – период полового созревания человека, охватывающий возрастной диапазон от 8 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

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

Большая часть многолетней спортивной подготовки приходится на пубертат. Вследствие того, что типы и темпы биологического развития различны, дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего



развития (ретардированный). Этот факт также важно учитывать в процессе спортивной подготовки во время индивидуализации нагрузки и анализа результатов контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной и технической подготовки.

Также следует брать во внимание при годовом планировании, что отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно (разновременно). Они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов.

Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост показателей отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Хотя физические способности необходимо развивать на протяжении всего детско-юношеского возраста, целесообразнее направлять большие усилия на их развитие в сенситивные периоды, потому что в это время наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, развиваются функциональные резервы организма.

В таблицах 1-10 раздела 7 программы (Приложения) представлены сенситивные периоды развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития.

Для юных гребцов на байдарках и каноэ на основании массовых обследований спортсменов данной специализации были разработаны таблицы сенситивных периодов различных показателей физического развития, физических качеств, двигательных способностей, компонентов специальной работоспособности (таблица 10 и 11). Отметим, что эти периоды могут быть разными у детей, занимающихся и не занимающихся спортом.

У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное

развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Таблица 9

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	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	+	+		+	+	+	+	+			

Таблица 10

Сенситивные периоды физического развития, физических качеств, двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности девочек – гребцов на байдарке и каноэ от 9 до 17 лет

Показатели	Возрастные периоды, лет							
	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела	С	В	ОВ	ОВ	В	С		
Масса тела			С	В	ОВ	В	В	
ЖЕЛ			С	В	ОВ	В	В	С
МПК			С	В	ОВ	ОВ	В	С
Координационные способности	В	В	В	С				
Подвижность в суставах	В	В	В	С				
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	В	В	В	В	С			
Базовая выносливость (на уровне МПК)		С	В	ОВ	В	С		
Анаэробно-гликолитические способности			С	В	В	В	С	
Скоростные способности	С	С	С	В	В	С		
Быстрота	В	ОВ			В		С	
Абсолютная сила		ОВ	В					ОВ
Максимальная сила			С	В	В	В		
Общая силовая выносливость	С	В	В	В	С	С		
Специальная силовая выносливость			С	В	В	В	С	
Скоростно-силовые способности		С	В	ОВ	С			
Сила гребковых движений		С	В	В	ОВ	В	С	

Условные обозначения: ЖЕЛ – жизненная емкость легких, МПК – максимальное потребление кислорода, ПАНО – порог анаэробного обмена. Темпы естественного прироста: С – средние, В – высокие, ОВ – очень высокие.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет, поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше, в дальнейшем, будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Таблица 11

Сенситивные периоды физического развития, физических качеств, двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности мальчиков – гребцов на байдарках и каноэ от 9 до 17 лет

Показатели	Возрастные периоды, лет							
	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Длина тела			С	В	ОВ	ОВ	В	С
Масса тела				С	В	ОВ	В	В
ЖЕЛ	С	С	С	В	ОВ	В	В	С
МПК			С	В	ОВ	ОВ	В	С
Координационные способности	В	В	В	В	С			
Подвижность в суставах	В	В	В	В	С			
Базовая выносливость (на уровне ПАНО)	С	С	В	ОВ	ОВ	В	С	
Базовая выносливость (на уровне МПК)		С	С	ОВ	ОВ	С		
Анаэробно-гликолитические способности					С	ОВ	В	ОВ
Скоростные способности	С	С	С	С	С	В	В	С
Быстрота	С	С	С	С	С	С		
Абсолютная сила	С	С	С	С	В	С	С	ОВ
Максимальная сила					С	В	ОВ	С
Общая силовая выносливость	С	С	В	В	С	С		
Специальная силовая выносливость				С	В	В	ОВ	В
Скоростно-силовые способности					С	В	ОВ	В
Сила гребковых движений			С	В	С	В	ОВ	В

Условные обозначения: ЖЕЛ – жизненная емкость легких, МПК – максимальное потребление кислорода, ПАНО – порог анаэробного обмена.

Темпы естественного прироста: С – средние, В – высокие, ОВ – очень высокие.

Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление, поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

У детей этого возраста сравнительно «легкий» костный скелет и не сильно развитые мышечные группы обеспечивают хорошую плавучесть тела в воде, что облегчает разучивание движений по формированию техники плавания.

Результативность спортивной подготовки в значительной степени зависит от антропометрических данных и физических качеств спортсменов. В таблице 12 указаны уровни влияния различных физических качеств на результативность в гребле на байдарках и каноэ.

Таблица 12

Влияние физических качеств на результативность в гребле на байдарках и каноэ

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	3

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

### 3.1.2. Физическая подготовка

**Общая физическая подготовка.** Общая физическая подготовка (далее - ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

#### Задачи процесса ОФП.

ОФП направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

### **Средства ОФП.**

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- Специальная подготовка на воде обеспечивается соответствующим объемом средств ОФП, которые составляют 30-60% от общего объема в зависимости от возраста и квалификации спортсмена.
- Беговая подготовка используется круглогодично для развития функций дыхания, улучшения деятельности сердечно-сосудистой системы гребца и создания фундамента специальной физической подготовки. Она может эффективно применяться для моделирования соревновательных нагрузок и получения соответствующих сдвигов в деятельности энергетической и дыхательной систем организма, в соревновательном периоде – для поддержания достигнутого уровня выносливости, разминки и с целью более быстрой реабилитации организма спортсмена.
- Лыжная подготовка используется в базовом периоде и вместе с беговой подготовкой составляет до 50% от ОФП. Основы техники передвижения попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одношажным и двухшажным ходами. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Лыжные прогулки продолжительностью до 1,5-2 часов. Передвижение в умеренном темпе на расстояние, постепенно увеличивающееся от 1 до 3 км (для девочек) и до 5 км (для мальчиков). Для гребцов

на байдарках и каноэ 2-го года НП добавляются прогулки по пересеченной местности до 2,5 часов, походы на расстояние до 15 км, передвижение с умеренной интенсивностью преимущественно по равнине на расстояние, постепенно увеличивается до 7-10 км у девочек и 12-15 км у мальчиков.

- Плавание – эффективно для развития функций дыхания, применяется круглогодично с использованием лопаток на руки, гидротормозителей, развитие специальных физических качеств.
- Гребля на пирогах, лодках Дракон и надувных досках SUP развитие специального двигательного навыка на начальном этапе обучения гребли.
- Упражнения со штангой и другими отягощениями дают незначительный перенос тренированности на специальную работоспособность на воде, но эффективны для развития силы. Они используются преимущественно в базовом периоде и наиболее важны для молодых спортсменов, у которых уровень атлетизма еще недостаточен.
- Упражнения с сопротивлением (работа в парах, амортизаторы и т. п.) применяются круглогодично для силовой разминки при проведении круговых тренировок и в комплексе с тренажерными устройствами.
- Упражнения с преодолением собственного веса (ходьба на руках, сгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, подъем ног в висе на гимнастической стенке и т. д.).
- Упражнения с функциональными петлями типа TRX направленные на развитие стабилизации, баланса, мышц кора, спиральных фасций, координации, тренировки специальных групп мышц, используемых в гребле.
- Упражнения на балансировочных платформах типа полусферы Bosu для развития координационных способностей и баланса.
- Упражнения с медболами, фитболами, слэмболами для развития быстроты, и специальной силы, и межмышечной координации.
- Упражнения с гирями.

- Гимнастические упражнения на снарядах (подъем на перекладине, подъем переворотом, прыжки через коня и т. п.).

- Гимнастические упражнения без снарядов типа зарядки (для разминки).

- Акробатические упражнения. Упражнения выполняются со страховкой.

Применяются перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись и захватив руками стопы согнутых в коленях ног. Стойка на голове и руках. Мост с наклоном назад (с помощью). Шпагат с опорой на руки.

- Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, водное поло) используются для развития ловкости, координации, а также для поддержания функциональной готовности, снятия психического напряжения и реабилитации. Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний. Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (минибаскетбол, минифутбол и др.).

**Специальная физическая подготовка.** Специальная физическая подготовка (далее - СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретного вида спорта (спортивной дисциплины).

На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах:

- гребные эргометры для байдарки и каноэ со статичной и двигающейся телегой к которой через трос привязано отягощение;

- подъездная доска для имитации цикла гребка с изменяемым углом наклона для байдарки и каноэ;

- тренажер байдарка на колёсах для гребли на суше по велодорожке;

- ротационные блочные тренажеры для тренировки мышц участвующих в гребных движениях и развитию специальных силовых качеств;
- гребной бассейн на начальном этапе разучивания двигательных умений и формирования двигательного навыка.

На воде к средствам СФП относят упражнения, направленные на развитие динамических характеристик гребка.

К ним относятся упражнения со специальными гидротормозителями, отягощениями в лодку, гребля с удлинённым веслом, увеличенной площадью лопасти, буксировка утяжелителей, находящихся на берегу.

Подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки специфичные гребле на байдарках и каноэ. Данное деление на ОФП и СФП несколько условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация, и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП. В связи с этим специалисты выделяют раздел, занимающий промежуточное положение между ОФП и СФП – вспомогательная подготовка.

### **3.1.3. Развитие физических качеств**

**Развитие выносливости.** Тренировочные нагрузки спортсменов в циклических видах спорта принято разделять на 5 зон преимущественной направленности тренировочного воздействия. Основным критерием для разграничения нагрузки является относительная мощность выполняемого упражнения, выраженного в условных единицах (за единицу принимается величина индивидуального максимума потребления кислорода). Дополнительно используют биохимические и физиологические параметры, в частности, уровень молочной кислоты в крови, частоту пульса и др.

С методической точки зрения в условиях занятий в спортивной школе целесообразно ориентироваться на виды выносливости. С точки зрения биоэнергетики двигательной деятельности гребца принято выделять 5 контрастных режимов работы, характеризующихся преимущественным обеспечением за счет одного из энергоёмких источников организма. Схематически степень вовлечения



энергоемких источников представлена в таблице 13, где 5-й режим – преимущественно креатинфосфатное энергообеспечение, 4-й – гликолитическое, 3-й – смешанное аэробно-гликолитическое, 2-й – аэробное углеводное, 1-й – аэробно-липидное. Преимущественное вовлечение в работу одного из источников зависит от ее мощности и длительности, предельные значения которых связаны между собой известной зависимостью.

Таблица 13

Зоны тренировочных нагрузок в гребле на байдарках и каноэ

Режим	Направленность тренировочного воздействия	Педагогическая классификация
5-ый	Преимущественно креатинфосфатное	Развитие скоростно-силовых качеств, достижения максимальной скорости, запаса дистанционной скорости
4-ый	Гликолитическая	Развитие специальной выносливости
3-ий	Смешанная аэробно-гликолитическая	Комплексное развитие специальной, общей выносливости, запаса дистанционной выносливости
2-ой	Аэробно-углеводная	Развитие специальной и общей выносливости
1-й	Аэробно-липидная	

Соревновательная деятельность гребца на основных дистанциях (200м каноэ женщины, 500 и 1000 м) относится к 4-му режиму энергообеспечения, в связи с чем работу в этом режиме можно охарактеризовать как направленную на развитие специальной выносливости.

Работа в 5-м режиме является основой для совершенствования энергообеспечения скоростно-силовых качеств, достижения максимальной скорости, запаса дистанционной скорости, во 2-м и 1-м – углеводного и липидного компонентов специальной и общей выносливости, в 3-м – комплексного развития специальной, общей выносливости, запаса дистанционной выносливости.

Источники энергообеспечения характеризуются также мощностью, устойчивостью, емкостью, экономичностью, скоростью вработывания и другими свойствами.

Мощность источника определяется предельной скоростью использования соответствующего субстрата, устойчивость – способностью не снижать

производительность работы под влиянием сбивающих факторов (в основном утомления при одноразовой нагрузке), емкость – предельным количеством основных компонентов, экономичность – степенью реализации субстрата в скорость лодки. Для избирательного совершенствования источников энергообеспечения и их свойств применяются режимы работы, требующие максимальной напряженности их функционирования. Для совершенствования мощности – работа в пределах верхней границы скорости соответствующего режима, устойчивости и экономичности – в пределах нижней границы: емкость повышается в результате многократного повторения упражнений, связанных с повышением мощности.

Различные методы тренировки от равномерного до интервального позволяют использовать дополнительные комбинации мощности и продолжительности работы, значительно расширяющие спектр возможностей избирательного воздействия на компоненты подготовленности. Интервальная тренировка позволяет осуществлять работу определенного энергетического режима при скорости передвижения на один режим выше, т.е., например, при скорости, характерной для повторной работы в 4-м режиме, доводить показатели энергообеспечения до величин, характерных для 3-го режима и т.д. Поэтому методы тренировки также необходимо учитывать при планировании тренировочных воздействий.

На НП, в основном, используются упражнения в 1-ой, 2-ой зонах мощности и в 5-ой – при кратковременных заданиях на скорость (эстафеты, подвижные и спортивные игры).

Развитие аэробной выносливости у юных спортсменов проводится с использованием циклических упражнений (бег, гребля, лыжные гонки), выполняемых на низком пульсе. Средствами развития базовой выносливости также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности.

Умеренное увеличение мощности гребли требует непропорционально большего увеличения энергозатрат. Потребление кислорода достигают максимума при 4-минутной работе. Соотношение вкладов разных энергетических источников

показывает, что аэробное обеспечение преобладает на дистанции как 1000 м, так и 500 м. Максимум алактатного долга фиксируется при работе 1 и 2 мин, однако наибольший вклад алактатного источника в суммарную энергопродукцию достигается при более кратковременных нагрузках. Следовательно, однократные кратковременные нагрузки (10-30 с) воздействуют на алактатные анаэробные возможности более избирательно. Наибольшее содержание лактата фиксируются, как правило, после 4-минутной нагрузки (это подтверждается также результатами обследований соревновательной деятельности). Таким образом, одна и та же нагрузка выводит организм гребца на уровень максимального потребления кислорода и максимальной продукции лактата.

Базовым отрезком для развития скоростно-силовых способностей в повторном упражнении является 100 м (около 20 с), где механическая и энергетическая мощности удерживаются вблизи максимума существенно выше, чем при 10-секундной работе мобилизация алактатного резерва (примерно в 1,5 раза), но активация гликолиза остается относительно малой. Базовым отрезком для скоростной выносливости – 250 м (около 60 с), механическая и энергетическая мощность превышают соревновательную, а при повторной работе снижаются до нее, на этом отрезке самая большая скорость развертывания аэробного процесса и при повторной работе он может усиливаться до максимума, здесь также достигается высокая мощность гликолиза. Работа продолжительностью около 120 с характеризуется самой высокой механической активностью энергозатрат (соотношение механической мощности гребли и мощности энергопродукции), т.е. она более экономична. Это существенно для планирования нагрузки на специальную выносливость.

## Характеристика компонентов специальной силовой подготовки

Компонент подготовки	Назначение	Содержание	Методические принципы
Атлетическая подготовка (АП)	Увеличение максимальной силы и массы ведущих мышечных групп	Упражнения с околопредельными отягощениями - гантелями, штангой, блочными устройствами, 8- 10 ПМ, интервал отдыха около 2 мин	1. Пластический эффект развивающих нагрузок обусловлен последующим восстановлением. 2. Избирательность проработки ведущих мышечных групп. 3. Комплексирование АП со специализированными аэробными нагрузками
Специальная тренажерная подготовка (СТП)	Повышение специальной силовой выносливости	Упражнения на силовых тренажерах, воспроизводящие основные элементы техники гребли	1. Моделирование наиболее существенных характеристик движений при гребле. 2. Комплексирование различных моделей тренажеров. 3. Избирательность проработки технических элементов. 4. Выполнение нагрузок при содержании $La_8$ мм/л (2-я и 3-я зона интенсивности)
Аэробно-силовая тренировка на воде	Адаптация мышц к специфическим силовым нагрузкам повышение их окислительных способностей	Упражнения в гребле с дополнительным отягощением либо с усилением гребка при снижении темпа	1. Суммарная продолжительность нагрузки за занятие составляет 30-60 мин. 2. Дополнительное отягощение (торможение) лодки не должно вызывать искажения техники. 3. Нагрузка выполняется при содержании $La_8$ мм/л

Скоростно- силовая тренировка на воде	Повышение специфических скоростно-силовых способностей	Упражнения в гребле с максимальной и субмаксимальной мощностью	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Используются отрезки продолжительностью не более 20 с</li> <li>2. Силовой компонент нагрузки может быть увеличен за счет: отягощения, торможения, гребли против ветра.</li> <li>3. Главный фактор эффективности -степень мобилизации.</li> <li>4. Суммарная продолжительность нагрузки - 6-7 мин</li> </ol>
---------------------------------------	--	--	---

**Развитие силы.** Задачами общей силовой подготовки являются:

- 1) гармоническое развитие основных мышечных групп;
- 2) укрепление мышечно-связочного аппарата; 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Силовые способности гребца чрезвычайно многогранны. По мнению В.Б. Иссурина и А.К. Чупруна, конкретно силовые способности реализуются через мышечное усилие; они, в свою очередь, создают силы, действующие на весло, лодку, а, в конечном счете, на среду, вызывая ответные реакции с ее стороны.

Разнообразие проявлений силовых способностей гребца отражаются в следующих понятиях:

1. Максимальная сила – наивысшее напряжение, которое может развивать гребец при одиночном гребке. В основном зависит от физического поперечника мышц.

2. Скоростная сила – способность гребца к быстрому выполнению силовых движений, зависящая от биохимического потенциала мышц и координационных способностей занимающегося. Чем быстрее сокращаются мышцы, тем эффективнее может быть преобразовано развиваемое гребцом усилие при выполнении гребка в скорость лодки. Скоростная сила тесно связана с максимальной силой.

3. Силовая выносливость – способность гребца противостоять утомлению при выполнении продолжительной силовой работы. Рядом специалистов установлено, что в гребле на байдарках максимальное усилие, развиваемое при гребке, достигает от 18 до 35 кг. Уровень среднего усилия при прохождении дистанции составляет 15-24 кг. Оно должно сохраняться на протяжении от 40 секунд до 4 минут. Уровень силовой выносливости в гребле на байдарках и каноэ может быть оценен разницей величин средней работы за 1 гребок, выполняемом в соревновании, и той максимальной работой, которую гребец способен выполнить за однократный гребок. Силовая выносливость является сложной целостной двигательной способностью и проявляется в двух формах: динамической и статической.

Для циклических видов спорта типична динамическая силовая выносливость, где силовые напряжения постоянно повторяются в циклах движений.

Для спортивной деятельности, связанной с необходимостью сохранения рабочего напряжения и с удержанием определенной позы характерна, статическая силовая выносливость.

Очень важно при силовой подготовке гребцов различать указанные формы проявления силы для рационального её развития.

В специфической деятельности гребца многообразие силовых способностей раскрывается в различной степени. По данным В.Б. Иссурина, Ю.В. Верхошанского, их реализации в полной мере препятствует, в первую очередь, координационная сложность техники; показано, что более технически подготовленные спортсмены полнее раскрывают при гребле свой потенциал скоростно-силовых способностей и силовой выносливости (примерно на 80-85 %) в отличие от гребцов с менее совершенными техническими навыками (реализация составляет менее 80 %).

Характер двигательной деятельности гребцов является, другим фактором, который ограничивает реализацию силовых способностей. Ю.В. Верхошанский, Л.В. Волков установили, что предельная мышечная сила проявляется либо при максимальной величине отягощения, либо при максимальном изометрическом напряжении мышц. Ни того, ни другого в естественной мышечной деятельности при гребле на байдарках и каноэ не происходит. Получается, что даже при наиболее

напряженном, с точки зрения силовых проявлений, стартовом режиме гребец реализует не более 60 % предельной силы мышц, обеспечивающих выполнение гребка. В реальных условиях тренировочной и соревновательной деятельности проявление силовых возможностей в гребле в основном зависит от следующих факторов:

- уровня развития координационных способностей спортсмена – дает возможность использовать массу тела при развитии усилия на весле;
- уровня развития выносливости – обеспечивает проявление усилий в состоянии утомления;
- антропометрических данных гребца – длины и массы тела (высокий рост и большой вес тела способствует развитию большего усилия на лопасти весла);
- уровня развития силы отдельных мышечных групп.

Влияние этих факторов на проявление силовых возможностей во время гребли обуславливается и усложняется специфическими условиями работы спортсмена в состоянии неустойчивой опоры.

Морфофункциональные предпосылки силовых возможностей определяют индивидуальное своеобразие специальной силовой подготовленности, относительно большую предрасположенность к скоростно-силовой или более длительной работе. По мнению Иссурина В.Б., такими основными предпосылками являются, состав мышц, тотальные размеры и состав тела, энергетические возможности организма, топография мышечного развития.

Состав мышц характеризуется соотношением быстрых и медленных волокон. Очевидно, к скоростно-силовой работе предрасположен спортсмен с высоким содержанием быстрых волокон и менее склонен к проявлению значительной силовой выносливости. Повышенное содержание медленных мышечных волокон позволяет более эффективно проявлять силовую выносливость.

Тотальные размеры (длина и масса тела), а также состав тела (абсолютное и относительное содержание мышечной, жировой и костной ткани) имеют существенное значение в реализации силового потенциала гребцов.

Абсолютная величина мышечной массы наиболее значимо определяет проявление мышечной силы несколько меньше скоростно-силовых способностей, еще в меньшей степени оказывает влияние на проявление силовой выносливости. Повышенное содержание жировой ткани более всего отрицательно влияет на проявление силовой выносливости. Верхошанский Ю.В. выяснил, что оптимальные показатели относительной мышечной массы у гребцов на байдарках и каноэ составляют 51-55 % у мужчин; относительное содержание жировой ткани 8,35-9,81 %. В последние годы в системе силовой подготовки гребцов широко применяется гребля с дополнительным отягощением или сопротивлением. В эффективности подобной методики не сомневаются ни современные исследователи, ни специалисты гребных видов спорта.

Данный метод развития силовых способностей применяется исключительно как средство специальной силовой подготовки гребца. В гребле на байдарках и каноэ есть множество примеров усложнения выполнения цикла гребка: гребля против течения, ветра и на мелководье; использование гидротормоза; отягощение лодки дополнительным весом и др.

По видам силового воздействия греблю принято классифицировать на:

- греблю специально силового характера, когда проявление усилий в цикле гребка совпадает по временным характеристикам с греблей в естественных условиях. Сюда относятся гребля с отягощением и гребля на мелководье. При специальной работе развитие силы происходит на фоне совершенствования межмышечных и внутримышечных координационных отношений, выработанных в процессе тренировки, при этом создаются благоприятные условия для развития быстроты;
- греблю целенаправленного силового характера, когда дополнительное воздействие оказывает влияние на тонус мышц, выполняющих основную нагрузку, без учета временных характеристик гребка. Такое присуще для гребли с грузом и с гидротормозом. Этот вид гребли является наиболее существенным физическим раздражителем, оказывающим влияние на мышцы, выполняющие основную нагрузку. В процессе многократных экспериментальных исследований установлено, что наибольшего эффекта от применения отягощений можно достичь



лишь при соблюдении ряда методических положений, обусловленных спецификой гребли:

- внешнее сопротивление должно задаваться с тем расчетном, чтобы усилия, прилагаемые спортсменом, приблизительно соответствовали или были выше уровня необходимого при работе подобной интенсивности на воде;
- режим нагрузки должен соответствовать второй – третьей зонам интенсивности;
- учитывая, что упражнения специальной тренажерной подготовки воссоздают специфическую деятельность гребца, нагрузка может оказывать воздействие, как на двигательные способности, так и на технику выполнения движений;
- величина суммарно выполненной нагрузки в занятии зависит от того, является ли оно развивающим или поддерживающим, а также от квалификации спортсмена;
- при выборе различных моделей тренажеров необходимо понимать, что каждой модели соответствуют конкретные координационные и биомеханические характеристики от таковых при гребле в естественных условиях. При многократном повторении на одном и том же тренажере эти отличия закрепляются в техническом навыке, переносятся на воду и могут исказить технику гребли. Применение нескольких тренажеров избавляет от закрепления чуждых гребле элементов межмышечной координации.

Важное значение в подготовке гребца, наряду с упражнениями, выполняемыми в лодке и на тренажерах, для увеличения силы основных для гребли мышечных групп имеют упражнения с отягощениями в тренировках на суше.

Установлено, что мышечная сила при использовании таких упражнений возрастает достаточно быстро. Это объясняется тем, что при выполнении подобных упражнений можно добиться высокого напряжения мышц. Каждая мышца может быть нагружена соответственно ее мощности отдельно от других. При этом имеются возможности дозировать нагрузку в соответствие с ростом достижений

спортсмена. Именно упражнениям с отягощениями или без них на суше отводится ведущая роль в развитии силы мышечных групп, принимающих участие в выполнении гребка.

Ряд силовых упражнений, выполняемых в неспецифических для гребли условиях – на суше, способствует увеличению мышечной массы за счет гипертрофии отдельных волокон, то есть увеличения физиологического поперечника мышц. Рядом исследований доказано, что сила мышц спортсмена возрастает параллельно с ростом мышечной массы. По мнению Зациорского В.М., приобретенная сила сохраняется дольше в том случае, когда её прирост сопровождается параллельным ростом мышечной массы. И, напротив, сила теряется быстрее, если с её ростом мышечная масса не увеличивается.

Исследования Чупруна А.К. показали, что рост максимальной силы в гребле является одним из важных компонентов роста скоростной силы.

Таким образом, применение специальных силовых упражнений с отягощением на суше приводит к росту максимальной, скоростной силы и силовой выносливости гребца. До настоящего времени вопрос степени влияния силовой подготовки неспецифическими средствами на спортивный результат в гребле не освещён в должном объёме.

От уровня развития общих силовых способностей зависит спортивный результат.

В практике гребли на байдарках и каноэ используется несколько методов развития силы:

- метод «до отказа»;
- метод динамических усилий;
- метод максимальных усилий.

Метод «до отказа» называют также методом повторных усилий. Гребец выполняет упражнение с отягощением до наступления значительного утомления.

Метод повторных усилий у новичков занимает до 80% времени, отводимого на развитие силы, а у высококвалифицированных спортсменов до 50-60%.

Широкое применение метода повторных усилий в тренировке гребцов обуславливается рядом факторов:

- малой вероятностью травмирования;
- возможностью выполнить большой объем работы;
- возможностью совмещать работу над развитием силы с контролем за техникой выполнения движений.

Метод максимальных усилий заключается в том, что гребец выполняет упражнение с максимальным для себя весом. Как правило этот метод используется спортсменами высоких разрядов.

Практика подготовки гребцов показывает, что для достижения ими высоких и стабильных результатов на протяжении активной спортивной карьеры должны применяться разнообразные упражнения для развития силы.

Трудами Чупруна А.К., Иссурина В.Б., Шубина Ю.К. и др. сформулированы основные положения:

1. Цель специально-силовой подготовки – достижение необходимого уровня базовых силовых способностей (максимальной мышечной силы и силовой выносливости) и их реализации в специфической деятельности.

Увеличение максимальной мышечной массы – обеспечение запас силы ведущих мышечных групп и их рабочую гипертрофию, специфике соревновательной деятельности.

Повышение уровня силовой выносливости – увеличение сократительных, энергетических и окислительных способностей мышц при выполнении длительной специфической нагрузки, создание предпосылок рациональной, устойчивой к утомлению, технике.

2. Содержание специальной силовой подготовки гребцов включает 4 органически связанных и взаимодополняющих друг друга компонента:

- атлетическая подготовка – выполняется на суше для увеличения максимальной силы и мышечной массы;

- специальная тренажерная подготовка – выполняется с использованием силовых тренажеров и специфических упражнений для повышения специальной силовой выносливости;
- аэробно-силовая тренировка на воде – обеспечивается специальными упражнениями в гребле для повышения аэробной способности и силовой выносливости ведущих мышечных групп;
- скоростно-силовая тренировка на воде – включает упражнения в гребле для повышения специфических скоростно-силовых способностей.

### 3. Общие принципы построения специальной силовой подготовки, следующие.

Специализированность – предполагает преимущественное воздействие в рамках мезоцикла либо на максимальную мышечную силу, либо на силовую выносливость, либо на скоростно-силовые способности. Теория и практика спорта показывает, что комплексная параллельная тренировка всех этих способностей возможна лишь в подготовке спортсменов новичков.

Последовательность применения мезоциклов различной направленности обуславливается характером морфологических и функциональных перестроек, происходящих под влиянием тренировок:

- тренировка на максимальную мышечную силу увеличивает массу быстрых и медленных мышечных волокон;
- параллельно осуществляемая аэробная программа повышает их окислительный потенциал (тип: АС);
- тренировка на силовую выносливость (СТП и аэробно-силовая гребля) адаптируют увеличившиеся в объеме и массе мышцы к специфической работе, утилизируют силовые способности гребца в динамических акцентах техники, способствует дальнейшему увеличению аэробных возможностей (тип: СВ);
- тренировка скоростно-силовой направленности, как правило, предшествует участию в соревнованиях, она позволяет, сохранив фон силовой выносливости, создать запас скорости и мощности гребли (тип ССН).

4. Построение годового цикла тренировки. Предлагаемая концепция предусматривает периодичность и сменность преимущественной направленности тренировки. Эта сменность обеспечивается чередованием трех типов мезоциклов – АС, СВ и ССН.

Планирование тренировки по этапам и мезоциклам обеспечивает следующие преимущества и позволяет:

- отказаться от одновременной длительной проработки силовых качеств, достигая большей концентрации тренирующего воздействия и его направленности на меньшее количество качеств;
- улучшить контроль эффективности, фиксируя изменения именно тех качеств, на которые оказывается преимущественное влияние;
- такую длительность мезоциклов, при которой реализуются самые высокие темпы роста силовых качеств и успевают произойти координационные и морфологические изменения;
- сделать тренировку более разнообразной и эмоционально насыщенной за счет более частой смены ее направленности и содержания упражнений.

Следует отметить, что концентрация нагрузки определенной направленности предъявляет повышенные требования к организации тренировки, ее оснащению тренажерами и современным оборудованием, средствами контроля.

Трудами многочисленных исследователей и специалистов гребли на байдарках и каноэ определены основные направления в методике развития общих и специальных силовых способностей гребцов, обоснованы конкретные рекомендации по объему, интенсивности тренировочных нагрузок, а также по особенностям их использования на различных этапах подготовки.

Существует ряд рекомендаций по вопросам развития специальных силовых способностей, по применению конкретных методов тренировки и специальных средств развития силовых способностей. Широко представлены разработки по непосредственному применению специфических средств подготовки для различных дистанций и классов судов. Существенным недостатком проблемы силовой

подготовки гребцов является ее, практически полная, направленность на подготовку взрослых спортсменов высокой квалификации. На уровне тренировочного процесса юных гребцов вопросы методики развития силовых способностей представлены фрагментарно и не имеют логической связи.

В тоже время, проблема силовой подготовленности на этапе углубленной специализации является одной из основополагающих для процесса спортивного совершенствования гребцов раннего возраста. Выявление особенностей развития силовых способностей данного контингента спортсменов, разработка специфических подходов и адекватной методики подготовки крайне важно в практике гребли на байдарках и каноэ.

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющий все виды проявления силы.

**Виды силовых способностей.** К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;
- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;
- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с;
- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

Обычно при выполнении силовых упражнения выделяют 4 режима работы мышц: изометрический (статический), изотонический, изокинетический, метод переменных сопротивлений.

**Развитие скоростных способностей.** Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время.

**Скоростные способности** подразделяются на элементарные и комплексные. К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

В гребле на байдарках и каноэ понятие «быстрота» характеризует способность передвигаться в лодке на дистанции с максимально возможной скоростью. Однако максимальная скорость передвижения – это комплексное понятие, которое определяется уровнем индивидуальной техники гребли, индивидуальными особенностями спортсмена и уровнем развития силы.

Быстрота в гребле на байдарках и каноэ выражается следующими показателями:

- реакцией на какой-либо раздражитель, например на команду «Марш!»;
- скоростью выполнения отдельных гребков или отдельных элементов техники гребка, например захвата воды;
- темпом гребли.

Основное внимание во время тренировки обращается на развитие последних двух форм проявления быстроты и скорости выполнения отдельных элементов техники гребка и повышение темпа гребли как основы повышения скорости движения лодки.

Факторы, определяющие развитие скоростных способностей. Проявление форм быстроты и скорости движений зависит от целого ряда факторов: нервно-мышечные влияния (физиологические), биохимические факторы, силы мышц, морфологических особенностей мышечной ткани, ее композиции (т.е. от соотношения быстрых и медленных волокон), скоростных природных способностей человека.

Так, быстрота реакции зависит от скорости протекания следующих пяти фаз:

- возникновения возбуждения в рецепторе (зрительном, слуховом, тактильном и др.), участвующим в восприятии сигнала;
- передачи возбуждения в центральную нервную систему;
- перехода сигнальной информации по нервным путям, ее анализа и формирования эфферентного сигнала;
- проведение последнего от центральной нервной системы к мышце;
- возбуждения мышцы и появление в ней механической активности.

Быстрота как способность, определяющая скоростные возможности человека, определяется скоротечностью возникновения, распространения и смены процессов, характерных для нервно-мышечного аппарата и собственно мышц. С биохимической точки зрения быстрота движений зависит от содержания аденозинтрифосфата (АТФ) в мышцах, скорости ее расщепления и ресинтеза.

В скоростных упражнениях ресинтез АТФ происходит за счет фосфокреатинового и гликолитического механизмов (анаэробно – без участия кислорода). Доля аэробного (кислородного) источника в энергетическом обеспечении разной скоростной деятельности составляет 0-10%. Несомненно, что на скоростные способности свой отпечаток накладывают и личностно-психические факторы: мотивация, проявление воли, эмоции. Вспомним хотя бы, как подстегивают себя участники крупных международных соревнований, чтобы улучшить свои достижения в скорости, длине или высоте прыжка, метании. На разные виды скоростных способностей эти факторы влияют неодинаково – в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей детей, уровня скоростной подготовленности. Генетические исследования (метод близнецов, сопоставление скоростных возможностей родителей и детей, длительные наблюдения за изменениями показателей быстроты у одних и тех же детей) свидетельствуют, что рассматриваемые нами двигательные способности существенно зависят от фактора генотипа. По данным разных авторов быстрота простой реакции примерно на 60-88% определяется наследственностью.



Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей – высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-5 с удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения центральной нервной системы (ЦНС).

Основное внимание во время тренировки обращается на проявление быстроты - скорости выполнения отдельных элементов техники гребка и повышение темпа гребли как основы повышения скорости движения лодки. При развитии быстроты у гребцов основное внимание уделяется высокой интенсивности движений, которая должна соответствовать уровню владения спортсменом техникой гребли. Необходимо вначале движение выполнить с небольшой скоростью, а затем постепенно увеличивать ее.

### **Контроль скоростных способностей.**

Тесты для оценки скоростных способностей делятся на 4 группы:

1. для оценки быстроты простой реакции;
2. для оценки скорости одиночного движения;
3. для оценки максимальной быстроты движений в разных суставах;
4. для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях, чаще всего на короткие дистанции;
5. для оценки частоты (темпа) движений.

Время реакции на свет, звук, прикосновение и другие факторы определяют с помощью различных реакциометров, измеряющих время реакции с точностью до 0,01 или 0,001 сек. Для оценки времени простой реакции используют не менее 10 попыток и определяют среднее время реагирования. При измерении этого показателя необходимо стандартизировать расстояние между человеком и сигналом, цвет, яркость сигнала, размер и форму датчика, способ ответа на сигнал (нажать на кнопку или снять с нее палец). Погрешность измерения не должна быть более нескольких миллисекунд. При измерении можно применять гимнастическую палку. В исходном

положении педагог удерживает ее вертикально за верхний конец, а испытуемый контролирует открытой кистью за нижний. После команды «Внимание!» испытуемый должен поймать падающую палку как можно быстрее. Быстроту определяют по наименьшему расстоянию от первого хвата до заключительного. Время реакции в спорте измеряют также с помощью контактных датчиков, помещаемых в стартовые колодки. Время удара, передачи мяча, броска и т.п. определяют с помощью специальной биомеханической аппаратуры. Это время колеблется, как правило в пределах 0,25-0,70 сек. Частоту движений рук, ног, оценивают с помощью простейших приборов – теппингтестов. Результат: число движений руками (поочередно или одной) или ногами (поочередно или одной) за 5-10 сек. Бег на 30, 50, 60, 100 м на скорость преодоления дистанции (с низкого или высокого старта) проводят по правилам легкой атлетики. Бег на 60-100 м рекомендуется с 11 лет. Разработаны нормативы для всех беговых тестов. Точность измерения времени быстрых движений зависит от способа измерения вручную (секундомером) или автоматически (электромеханически, с помощью фотоэлектронных устройств). Для получения особо точных данных лучше использовать автоматику. Бег на месте за 5-10 сек. По сигналу испытуемый стремится как можно чаще поочередно касаться коленями подвешенного резинового шнура. Шнур подвешивают горизонтально на высоте, составляющей прямой угол с бедром поднятой ноги испытуемого.

**Развитие гибкости.** Гибкостью (подвижность в суставах) называется способность выполнять движения с наибольшей амплитудой. Гибкость подразделяются на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений.

Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений. Благодаря достаточной подвижности позвоночного столба и растянутости плечевых

и тазобедренных суставов человек имеет возможность выполнять мягкие, плавные и изящные движения.

Недостаточно развитая гибкость ограничивает проявление таких физических качеств, как выносливость, сила, быстрота реакции и скорость движения. Увеличивая энергозатраты и, снижая экономичность работы, она затрудняет координацию движений человека, так как имитирует перемещение отдельных звеньев тела в пространстве и может привести к травмам мышц и связок при выполнении физических упражнений.

Гибкость – рациональная работа наших мышц, при отсутствии запаса подвижности трудно выполнять амплитудные двигательные действия, что снижает потенциальные возможности занимающихся.

Факторы, определяющие развитие гибкости:

- анатомические особенности строения суставных поверхностей, форма костей во многом определяет направление и размах движения;
- способность произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать те, которые осуществляют движение, то есть степень совершенствования межмышечной координации;
- эластические свойства мышц и связок, большое значение имеет длина мышцы, короткие мышцы ограничивают естественную амплитуду движений и делают их менее изящными;
- общее функциональное состояние организма, под влиянием утомления гибкость уменьшается, положительные эмоции ее увеличивают, а противоположные личностно-психические факторы ухудшают;
- условия: время суток, температура воздуха, наличие разминки;
- пол, возраст человека.

Проявление гибкости зависит от ряда факторов. Главный фактор, обуславливающий подвижность суставов – анатомический. Ограничителями движений являются кости. Форма костей во многом определяет направление и размах

движений в суставе (сгибание, разгибание, отведение, приведение, супинация, пронация, вращение).

На гибкость существенно влияют внешние условия:

- 1) время суток (утром гибкость меньше, чем днем и вечером);
- 2) температура воздуха (при 20...30 °С гибкость выше, чем при 5... 10 С);
- 3) проведена ли разминка (после разминки продолжительностью 20 мин гибкость выше, чем до разминки);
- 4) разогрето ли тело (подвижность в суставах увеличивается после 10 мин нахождения в теплой ванне при температуре воды +40 °С или после 10 мин пребывания в сауне);
- 5) пол, возраст человека (у детей выше, чем у взрослых, у женщин выше, чем у мужчин).

Гибкость или подвижность суставов – это способность суставов совершать большую амплитуду движения. В гребле подвижность нужно рассматривать в направлении оптимального применения силы по всему диапазону движения, используемого в гребле. Развитие подвижности улучшает овладение хорошей техникой и уменьшает риск травмы, а также обеспечивает возможность для лучшего развития силы и выносливости.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно, а для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3-4 раза в неделю.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Контроль за уровнем подвижности в суставах.

Основным критерием оценки гибкости является наибольшая амплитуда движений, которая может быть достигнута испытуемым. Амплитуду движений

измеряют в угловых градусах или в линейных мерах, используя аппаратуру или педагогические тесты. Аппаратурными способами измерения являются:

- 1) механический (с помощью гониометра);
- 2) механоэлектрический (с помощью электрогониометра);
- 3) оптический;
- 4) рентгенографический.

Для особо точных измерений подвижности суставов применяют электрогониометрический, оптический и рентгенографический способы. Электрогониометры позволяют получить графическое изображение гибкости и проследить за изменением суставных углов в различных фазах движения. Оптические способы оценки гибкости основаны на использовании фото-, кино- и видеоаппаратуры. Рентгенографический способ позволяет определить теоретически допустимую амплитуду движения, которую рассчитывают на основании рентгенологического анализа строения сустава.

В физическом воспитании наиболее доступным и распространенным является способ измерения гибкости с помощью механического гониометра-угломера, к одной из ножек которого крепится транспортир. Ножки гониометра крепятся на продольных осях сегментов, составляющих тот или иной сустав. При выполнении сгибания, разгибания или вращения определяют угол между осями сегментов сустава.

Практические способы измерения гибкости:

1. Наклоны туловища вперед в положении седа. Оборудование: скамья, рулетка. Процедура тестирования. Испытуемый садится на пол или скамью, упиравшись ногами в стену, наклоняет туловище вперед-вниз. Тренер при помощи рулетки измеряет расстояние от груди испытуемого до пола (скамьи). Результат – показатель уровня развития гибкости учащегося. Возможны два варианта интерпретации результата: А) сравнение показателя, тестируемого с показателями других учащихся в этом тесте; Б) сравнение его результата в указанном тесте с результатами в других тестах на гибкость.

2. Поднимание рук вверх в положении лежа на животе. Это тест используется для оценки уровня гибкости верхнего плечевого пояса. Оборудование:

рулетка, палка длиной 1,5м., скамья. Процедура тестирования. Испытуемый ложится на скамью животом, упираясь в нее подбородком и вытягивает руки вперед. Обеими руками он держит палку. Не отрывая подбородка от скамьи, поднимает прямые руки как можно выше над головой. Тренер при помощи рулетки измеряет длину воображаемого перпендикуляра от палки до скамьи. Интерпретация этого результата осуществляется так же, как и в предыдущем тесте.

**Развитие координационных способностей.** Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Одной из основных задач на этапе начального обучения в гребле на байдарках и каноэ является выявление основных компонентов координационных способностей, необходимых гребцам на байдарках и каноэ в их спортивной деятельности.

Сколько бы ни мечтал тренер сразу начать учить новичка на первых уроках гребному искусству – мощно, сильными гребками гнать лодку вперед, увы, он вынужден заниматься совсем другим делом, потому что байдарки и каноэ – очень неустойчивые спортивные снаряды и поначалу в них не так-то легко научиться даже просто сидеть – не переворачиваясь. Умение балансировать у гребца сродни искусству канатоходца, и чувство равновесия должно быть развито у байдарочников и каноистов ничуть не хуже. Тем более что нередко на тренировках и соревнованиях спортсмен встречается с различными «сбивающими» факторами (сильная волна, косой встречный или попутный ветер и т.д.). И часто происходит так, что спортсмены в хороших условиях погоды показывают высокий результат и безнадежно проигрывают при изменении погоды. Такие гребцы могут быть отлично функционально подготовлены, на них будут затрачены годы труда в надежде, что они «разгребутся», но переучить и получить из такого гребца спортсмена высокого класса невозможно. Плохой баланс в лодке – весьма распространенная техническая ошибка. Начинающий гребец должен овладеть чувством воды, научиться главному – умению правильно выполнять сильный гребок на уровне своих мышечных ощущений. Опытный глаз тренера сразу определит, особенно в спарринг-гонке, когда спортсмен

не «понимает» воды и не использует ее для продвижения лодки вперед, а прорывает воду лопастью. Лодка у такого гребца будто стоит на якоре. Ошибки, допущенные в начале обучения, неизбежно приведут к печальным результатам.

Чувство равновесия зависит от развития вестибулярного аппарата, психологической устойчивости, умения в сложных условиях водной среды – волнах и ветре – не испытывать панического страха, боясь перевернуться. Это сковывает движения, вызывает нервозность. Тесно связан с равновесием и другой фактор – чувство воды: тонкое мышечное ощущение плотности воды (особенно явно выраженное при захвате воды в начальной фазе гребка). Врожденное или приобретенное умение «понимать воду», не терять связь с нею в любых условиях может помочь достижению высоких скоростей при минимальных (а вернее, оптимальных) затратах физической энергии. Чувство воды – это всеобъемлющий для гребца термин. Структура мышц и чувство ритмичности хода лодки в разных погодных условиях, слитность системы «гребец - весло - лодка», степень плавучести, глубина водоема, плотность и температура воды, течение, конструкция и вес байдарки или каноэ, расположение гребца в лодке, умение терпеть в экстремальных условиях, расслабление, ритмичность, амплитуда, техника, тактическое мастерство, функциональная готовность, бойцовские качества; применение разных по весу лодок, тормозных устройств, весел с уменьшенными лопастями, изменение хвата весла и т. д. – все это влияет на чувство воды. Чувство равновесия и чувство воды приводят к главному – к умению вложиться в гребок, подключить наибольшее количество мышечных единиц, эффективно скоординировать их межмышечное взаимодействие.

Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

Методика, направленная на развитие координационных способностей (равновесие) включает в себя три группы упражнений:

- подводящие упражнения;
- общеподготовительные упражнения;
- специально-подготовительные упражнения.

Каждый блок упражнений применяется на конкретном этапе обучения. Первый этап – этап первоначального разучивания; второй этап – этап углубленного изучения; третий этап – этап закрепления и дальнейшего совершенствования (таблица 15). На этапе первоначального разучивания применяются подводящие и общеподготовительные упражнения, эти упражнения выполняются на полу и возвышенности; на этапе углубленного разучивания используются общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения (использование тренажерного устройства), при этом обще подготовительные упражнения носят более сложный характер выполнения, а специально-подготовительные упражнения, которые включают в себя применение специального тренажерного устройства; на этапе закрепления и дальнейшего совершенствования применяются специально-подготовительные упражнения, которые включают в себя применение специального тренажерного устройства и соревновательные упражнения, выполняемые на воде.

Таблица 15

Структура методики развития координационных способностей (равновесие) у юных гребцов

Этапы обучения	Подводящие	Общеподготовительные упражнения	Специально-подготовительные упражнения	
	На полу	На возвышенности	На тренажерном устройстве	Соревновательные упражнения
Этап первоначального разучивания	+	+		
Этап углубленного разучивания		+	+	
Этап закрепления и дальнейшего совершенствования			+	+

В гребле на байдарке проявление прогнозирования действий имеет одно из важнейших значений. В методике, где одно двигательное действие вытекает из другого, выполняется по принципу от простого к сложному, одно специальное упражнение выполняется в сочетании с другими. Упражнения, применяемые в методике, имеют множество различных двигательных действий, направленных на



развитие координационных способностей (равновесия). При использовании этих упражнений обучающийся приобретает огромный и неоценимый опыт спортивной работы.

Основополагающую роль в развитии координационных способностей, устойчивого положения тела в лодке при гребле на байдарке в обучении начинающих спортсменов играют такие анализаторы, как двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой, мышечный, тактильный, температурный.

При выполнении комплексов значительная роль отводится тому анализатору, который участвует в работе, т.е. информации, поступающей из мышц и внутренних органов. Поступающая информация имеет важное значение для последующих движений. Анализаторы постоянно сигнализируют о расположении звеньев тела, участвуют в программе выполнения действий и коррекции движений. Чем согласованнее и синхроннее включаются анализаторы, тем выше уровень формирования и развития координационных способностей (равновесия).

В управлении равновесием участие анализаторов неодинаково значительную роль играют двигательный, зрительный, вестибулярный, тактильный и температурный анализаторы. Для удержания определенной позы (сидеть, стоять, наклон и др.), является двигательный анализатор. После вращательных движений сохранение равновесия значительно сложнее и большое значение имеет вестибулярный анализатор. После прыжков и прыжковых упражнений, а также при балансировке с предметами добиться устойчивости возможно при совершенствовании функций зрительного, тактильного и кинестезического анализаторов. Устойчивость положения тела зависит от участия того или иного анализаторов и развиваются разными специальными физическими упражнениями, направленными на равновесие. Механизмы регуляции равновесия, которые определяются комплексом деятельности различных анализаторов, состоянием вегетативных органов, нервной и мышечной систем, достаточно сложны. Незначительные перерывы в тренировочных занятиях вызывают ухудшение равновесия, устойчивость положения тела также теряется при переходе с водоема со стоячей водой на реку с течением, волной и различной розой ветров.

Физическая нагрузка и сложность специальных упражнений возрастает постепенно, что позволяет начинающим байдаристам лучше адаптироваться к непривычным факторам, влияющим на баланс в лодке. Это положительно сказывается на развитии у них равновесия, что позволяет достичь лучших результатов на начальном этапе обучения. Для выполнения уверенных двигательных действий в байдарке необходимо от трех лет и больше, т.к. балансирование – это одно из наиболее трудно тренируемых качеств.

Контроль за уровнем развития координационных способностей. Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей.

### **3.1.4. Техническая подготовка**

Начинающему гребцу дают весло, и ставится задача передвигаться в лодке по водной поверхности. До начала движения в нервной системе формируется целевая установка на его выполнение, включающая необходимые параметры и представление о двигательных ощущениях, результатах предстоящего действия - модель потребного будущего. Сформированная модель является смысловой основой выполняемого движения. Она постоянно уточняется в зависимости от изменения влияния факторов внутренней и внешней среды.

Тренер, приступая к обучению ученика, должен побудить его к сознательному и осмысленному отношению к предстоящему овладению новыми двигательными действиями. Знание о сущности действия формируется на основе наблюдения за выполнением действия и прослушивания сопровождающего комментария. Цель комментария - выделить те элементы, от которых зависит успех его выполнения.

Полноценное представление об изучаемом движении должно включать:

- зрительный образ, возникающий на основе наблюдения;

- смысловой логический образ, основанный на знании, получаемом при рассказе, объяснении, комментарии, сравнении, анализе;
- двигательный образ, создаваемый на основе уже имеющегося у ученика двигательного опыта, либо на тех ощущениях, которые у него возникают при выполнении подводящих упражнений.

При завершении попытки выполнить действие следует анализ и оценка, постановка задач по совершенствованию действия при следующей попытке. Для практического освоения техники двигательного действия нужны неоднократные повторения с установкой на лучшее разрешение двигательной задачи. Умение, доведенное до автоматизма, переходит в навык – управление движениями при минимальном контроле со стороны сознания. Сократить время освоения навыка поможет методический прием перекрытия действия более сложным заданием.

Уровень технической подготовленности определяется объемом приемов, действий, степенью освоения этих приемов, результативностью техники. В структуре технической подготовленности важно выделить базовые и дополнительные движения.

Базовые - основа технической оснащенности, без которых невозможно ведение соревновательной борьбы.

Дополнительные – это второстепенные движения и действия, характерные для отдельных спортсменов, связанные с их индивидуальными особенностями. Дополнительные движения определяют индивидуальную манеру, стиль.

На НП результат определяется, прежде всего, совершенством базовых движений и действий. На уровне высшего мастерства манера исполнения, дополнительные движения могут оказаться решающим средством в состязании.

**Техника** – это совокупность действий гребца, позволяющая рационально использовать энергию для достижения наивысшей скорости лодки. Энергия, в данном случае, это и энергия мышечных сокращений, и энергия массы тела гребца.

Эффективность техники определяется соответствием решаемым задачам и высоким конечным результатом, соответствием уровню физической, тактической, психологической подготовленности. Основная общая задача – скорость

передвижения. Техника гребли спортсменов высокого класса более эффективна, что выражается в меньшей доле энергетически менее выгодного анаэробного ресинтеза АТФ и в большей доле аэробного. Другими словами, энергообеспечение гребли с какой-то определенной скоростью у спортсмена высокого класса происходит почти полностью за счет дыхания, а у спортсмена низкой квалификации расход энергии на той же скорости вынужден дополнительно покрываться за счет невыгодных анаэробных реакций.

**Вариативность техники.** Определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий. Опыт показывает, что стремление спортсмена сохранить временные, динамические и пространственные характеристики движений в любых условиях соревновательной борьбы к успеху не приводят. Например, боковой ветер либо волны – и ветровые, и волны от лидера, и «толчая» (как в эстафетах), и т.п. Попытки сохранить стабильные характеристики движений ведут к значительному снижению скорости. Вместе с тем, компенсаторные изменения техники позволяют сохранить или даже несколько увеличить скорость лодки.

**Стабильность техники** связана с помехоустойчивостью, независимостью от условий соревнований, функционального состояния спортсмена. Примеры помех: активное сопротивление соперников, прогрессирующее утомление, непривычная манера судейства, место соревнований, поведение болельщиков и т.д.

**Экономичность техники.** Характеризуется рациональным использованием энергии, времени и пространства при выполнении технических действий. Лучшим является тот вариант технических действий, который сопровождается минимальными энергозатратами, наименьшим напряжением психических возможностей спортсмена.

По мере увеличения пройденного по дистанции пути, происходит нежелательное, но неизбежное снижение скорости, а как средство борьбы с ней все большее значение приобретает экономичность усилий. Поэтому совершенствование техники идет по пути установления оптимального соотношения между скоростью движения лодки и экономичностью.

Характерные черты экономичности:

- слитность движений, основанная на эффективной координационной структуре;
- легкость;
- рациональная коррекция;
- совершенство восприятия (чувство темпа, ритма, скорости, «чувство» воды, лодки, чувство времени, чувства развиваемых усилий и т.д.).

Гребля – циклический вид, представляемый как многократно повторяющиеся циклы, условно поделённые на: безопорный период (подготовка к гребку), опорный период, который также условно, включает фазы: вгребание, подтягивание, отталкивание, вынос весла из воды.

В процессе гребли двигательная деятельность гребца осуществляется при его активном взаимодействии с внешней средой. Находясь в лодке, спортсмен должен сохранять равновесие (бортовая и килевая качка, рыскание лодки) за счет постоянного контроля и регуляции позы (рис.1).

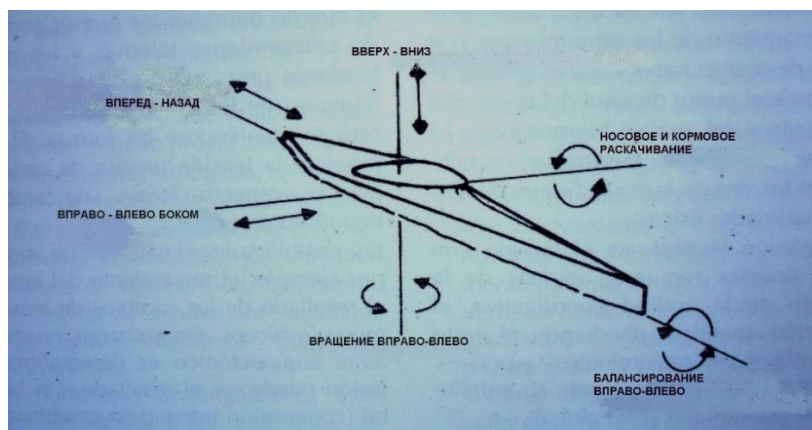


Рис.1. Колебание лодки во время движения.

Гребец-весло-лодка образуют биомеханическую гребную системы (БГС), где все ее компоненты взаимодействуют между собой, а также окружающей средой (рис.2.)

Внешние силы действуют на БГС и отражают их взаимодействие: это гидродинамическое сопротивление движению лодки, сила взаимодействия лопасти весла в воде, сила тяжести БГС, выталкивающая сила воды и др.



Рис.2. Биомеханическая гребная система

Внутренние силы возникают в результате взаимодействия отдельных компонентов БГС между собой: силы, действующие на древко весла, силы воздействия на опору спортсмена, силы тяжести и инерции гребца, действующих на лодку.

Информативно-характеризующими показателями БГС являются кинематические, динамические и ритмические характеристики.

Специальная техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

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

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

- 1) степень использования массы тела (веса и инерционных сил), необходимой для продвижения лодки;
- 2) степень преобразования развиваемой мощности работы в усилие, продвигающее лодку.

Для совершенствования этих параметров работа над техникой осуществляется в следующих направлениях:

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

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

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

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

3. Увеличение степени преобразования развиваемой мощности работы в продвигающее усилие обеспечивается:

- удержанием весла по возможности более длительное время в положении близком к перпендикулярному по отношению к поверхности воды за счет замедленного выведения вперед верхней руки;
- смещением амплитуды рабочих усилий максимально вперед и прекращением тяговых усилий при достижении кисти рабочей руки середины бедра;

- уменьшением напряжения неработающих мышц во время выполнения гребка;
- уменьшением поперечных составляющих приложенных усилий;
- уменьшением амортизационных смещений звеньев тела спортсмена под воздействием рабочих усилий таза и ног;
- оптимальными усилиями и взаимодействием с лодкой в местах контакта с ней.

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

**Некоторые модели техники гребли на байдарках.** Опорный период включает фазы: захват, подтягивание, отталкивание, извлечение. Без опорный период включает фазы: выход из гребка, подготовка к гребку.

**Подготовка к гребку.** Фаза начинается в момент горизонтального положения цевья весла. Туловище развернуто более чем на  $45^\circ$ , таз на  $7^\circ$ . Туловище ускоренно разворачивается в сторону рабочего борта, набирая инерцию вращения, может пройти путь ускоренного движения при работе в максимальном темпе). Разворот выполняется за счёт сокращения спиральной фасции, со стороны и выведения вперед плечевого пояса верхней руки. Нижняя рука движется вниз вперед, полностью выпрямляясь в локтевом суставе, плечевой пояс вперед не смещается, сохраняя жесткость гребка, верхняя рука осуществляет давление вдоль стержня весла его вперед вниз, горизонтально на уровне глаз.

Лопасть весла в результате всех этих движений должна двигаться вперед-вниз по отношению и к поверхности воды, и к лодке по траектории от продольной оси лодки.

Субъективно для спортсмена гребок должен начинаться уже в этой фазе.



**Захват.** Фаза начинается в момент касания лопастью воды. Основная задача фазы – обеспечить увеличение скорости лодки за счет активного вгребания лопасти весла вперед-вниз.

Туловище разворачивается с максимальной скоростью за счет использования инерции, приобретенной в безопорном периоде, и сокращения косых и поперечных мышц живота со стороны рабочего борта. Разворот выполняется преимущественным выведением вперед плеча верхней руки при минимальном движении назад частей тела со стороны рабочего борта.

Верхняя рука выполняет основное рабочее движение за счет давления плечевого пояса, практически не разгибаясь в плечевом суставе. Ее кисть продолжает двигаться по горизонтали. Нижняя рука обеспечивает жесткость передачи усилия между веслом и туловищем, дополняет рабочее усилие, не разгибаясь в локтевом суставе.

Нога со стороны рабочего борта начинает, активно выпрямляясь и разворачивая таз, а нога со стороны нерабочего борта через антиупор сгибается в коленном суставе, продвижение лодки происходит за счёт передачи усилия через подвздошную кость таза (ягодичные мышцы) через сляйд.

Лопать весла в результате этих движений должна двигаться по отношению к поверхности воды вперед-вниз, выполняя «наплыв» за счет подъемной силы, возникающей при ее движении по вертикальной оси.

Основной субъективный момент в движении - на сохранении усилий толчковой руки вдоль стержня весла за счет выведения вперед всей стороны туловища через таз; проталкивая лодку, не теряя инерции массы туловища вперед.

**Подтягивание.** Основная задача фазы – увеличение скорости лодки.

Туловище продолжает разворачиваться на фоне активной работы ног и разворота таза, используя все мышцы-ротаторы. Скорость разворота равномерная. Нога со стороны рабочего борта разгибается, разворачивая таз и сохраняя целостность напряжения звеньев нога, таз, туловище, плечи, руки. Сила давления ноги равна величине усилия на весле или несколько превосходит его. Нижняя рука

обеспечивает передачу на весло усилий туловища и ног, обеспечивая ускоренное движение лодки относительно лопасти.

Основной субъективный момент движения на продвижение лодки мимо весла давлением ноги со стороны рабочего борта и правильную работу верхней руки, которая удерживает опору.

**Отталкивание.** Фаза начинается после прохождения веслом вертикального положения. Основная задача фазы отталкивание – это выведение вперед туловища (бедра, плечевого пояса) со стороны нерабочего борта по вертикальной оси, проходящей через позвоночник и таз.

В связи с тем, что акцент отталкивания направлен на продвижение массы тела спортсмена, лодка начинает тормозиться.

По длительности фаза занимает 25-30% опорного периода.

Разворот туловища начинает замедляться вследствие истощения инерции его движения и возможностей активной тяги мышц-ротаторов. Поэтому завершение разворота и отталкивание осуществляется за счет жесткости работы ноги между подножкой и сиденьем, со стороны рабочего борта и «выезда» вперед бедра и таза со стороны нерабочего борта.

Нижняя рука сгибается в локтевом суставе (до  $110^{\circ}$ - $120^{\circ}$ ), завершая отталкивание. Верхняя рука дополняет рабочее усилие давлением вдоль стержня весла, сохраняя согнутое в локтевом суставе положение (около  $130^{\circ}$ ). Выведение ее вперед продолжается с акцентом на движение плечевого пояса, а не кисти.

Основной субъективный акцент движения направлен на отталкивание вперед туловища со стороны нерабочего борта, «поворот» вокруг весла.

**Извлечение.** Фаза начинается в момент завершения использования опоры весла для выведения вперед массы системы «гребец - лодка» с инерционным прокатом от весла.

Все мышцы прекращают усилие, движение туловища и рук продолжается по инерции.

Весло извлекается из воды движением тянущей руки вверх-в сторону, с акцентом внимания на движение центра тяжести предплечья, (а не кисти) толкающей руки – вперед.

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

**Выход из гребка.** Фаза начинается в момент отрыва лопасти от воды.

Туловище продолжает доворот по инерции. Инерция движения туловища начинает передаваться на лодку давлением ноги со стороны нерабочего борта. Продолжается выкат лодки. Давление ноги со стороны рабочего борта уменьшается.

Нижняя рука продвигает весло в исходное положение для следующего гребка давлением предплечья вперед-вверх. Верхняя рука по траектории 45° от горизонтали начинает падать в сторону от рабочего борта.

Основной субъективный акцент движения направлен на активный выкат лодки давлением вперед массы тела через ногу со стороны нерабочего борта.

После окончания этой фазы условно происходит смена понятий рабочего и нерабочего борта, руки, ноги и т.п.

**Некоторые эталонные модели техники гребли на каноэ.** Опорный период занимает фазы: захват, подтягивание, отталкивание, извлечение. Безопорный период занимает фазы: выход из гребка, хлест (подготовка к гребку).

**Выход из гребка.** Фаза начинается в момент отрыва лопасти от воды. Основная задача фазы: обеспечение ускоренного движения вперед массы тела, обгоняющего движение лодки, не вызывая ее торможения.

Туловище начинает ускоренно разворачиваться в сторону рабочего борта. Движение туловища происходит на фоне движения вперед бедра и таза за счет использования инерции, приобретенной во время окончания гребка. В результате не должно возникать опорного давления в лодку назад.

Руки выводятся вперед также за счет инерции движения туловища. Нижняя рука – движением вперед-вверх по дуге через сторону. Верхняя рука – вверх. Движение рук должно обеспечивать возрастание скорости звеньев от туловища к кисти и лопасти.

Лодка продвигается вперед давлением опорной ноги через подушку. При правильном использовании инерции массы тела торможение лодки должно уменьшаться.

**Хлест.** Фаза начинается в момент выведения рук по отношению к туловищу в крайнее верхнее положение по отношению к лодке.

Основная задача – обеспечить нарастание скорости лодки за счет использования инерции движения вперед массы тела.

Туловище начинает ускоренно двигаться вперед-вниз на следующий гребок, полностью разворачиваясь плечевым поясом в сторону нерабочего борта. При этом угол в тазобедренном суставе между туловищем и бедром опорной ноги практически не уменьшается. То есть движение туловища происходит преимущественно разгибанием в коленном суставе опорной ноги и смещением центра тяжести к стопе направляющей ноги. Однако вес тела на нее не переносится.

Нижняя и верхняя руки полностью выпрямляются и вытягиваются вперед, сохраняя жесткость в плечевом поясе. Движение рук вниз должно выполняться вместе с туловищем, не обгоняя его и не отставая. Большее накрытие воды лопастью обеспечивается за счет большего разворота плечевого пояса.

Инерция движения массы тела начинает передаваться на лодку через направляющую ногу, которая как бы тормозит движение массы вперед. При этом вес тела на нее не переносится.

Субъективно гребок начинается уже в этой фазе. Характер движения напоминает хлест кнута, окончанием которого является лопасть, достигающая к концу гребка максимальной скорости. Акцент движения хлеста должен быть направлен к воде.

**Захват.** Фаза начинается в момент касания лопастью воды. Основная задача фазы: обеспечение нарастания скорости лодки за счет активного вгребания весла вперед-вниз.

Туловище выполняет основное рабочее движение за счет давления вниз на весло, одновременного подтягивания вперед бедра и разворота плечевого пояса. В результате с момента начала фазы начинается подъем поясничного отдела, хотя плечи

могут продолжать двигаться вниз. Сила давления туловища вниз передается на весло через толчковую руку. Сила продольного усилия туловища передается на весло через нижнюю руку. Кисть верхней руки практически не смещается вперед, выполняя функцию уключины.

Лодка продвигается давлением направляющей ноги, которое в этой фазе достигает максимума.

Основной субъективный акцент движения направлен на подтягивание бедра вперед к опоре с момента касания лопастью воды и полноценное использование инерционных сил хлеста и веса тела для наращивания усилий. Рабочие усилия в этой фазе достигают максимума.

**Подтягивание.** Фаза начинается в момент полного погружения лопасти в воду. Основная задача фазы: увеличение скорости лодки.

Туловище выполняет основное рабочее усилие за счет разворота, подъема и сгибания в поясничном отделе.

Верхняя рука удерживает опору весла, следуя за гребком. В результате ее движения ось вращения рукоятки весла относительно лодки проходит выше кисти. Нижняя рука, не сгибаясь, передает на весло рабочее движение туловища.

Лодка продвигается вперед давлением направляющей ноги и колена. Подъем, сгибание и разворот туловища должны выполняться одновременно, не вызывая запазданий в ускорении лодки. Давление вперед направляющей ноги должно быть не ниже давления весла вниз.

В этой фазе полностью реализуется энергия хлеста, скорость лодки достигает максимума.

**Отталкивание.** Фаза начинается после прохождения веслом перпендикулярного положения по отношению к воде. Основная задача фазы – сообщение максимального ускорения общему центру тяжести гребца.

Туловище полностью поднимается и разворачивается в сторону рабочего борта. Плечи немного не доходят до условной вертикали, проходящей через таз. Нижняя рука дополняет рабочее усилие, допускается некоторое ее сгибание. Верхняя рука

также активно участвует в поддержании рабочего усилия на весле, кисть ее не опускается ниже рабочего плеча.

Основное рабочее усилие направлено на отталкивание вперед таза и бедра опорной ноги. Скорость лодки при этом начинает снижаться. Ее продвижение осуществляется за счет давления вперед опорной ноги через подушку, величина которого составляет около 40-50% максимума продвигающего давления направляющей ноги в предыдущей фазе.

В этой фазе выполняется отруливание.

**Извлечение.** Фаза начинается в момент доведения кисти рабочей руки до середины бедра. Основная задача – начало движения всех звеньев тела вперед.

Все мышцы прекращают тянущее усилие. Весло извлекается из воды движением тянущей руки по дуге через сторону вперед-вверх и толковой руки вперед – в сторону внешнего борта.

Перемещение вперед ОЦМ осуществляется преимущественно за счет акцентированного движения вперед таза и раскручивания туловища на следующий гребок. На основе этого движения в следующих фазах должны будут выполняться движение рук и наклон туловища вперед таким образом, чтобы не вызвать давления на лодку назад и уменьшения наката.

**Обучение.** Прежде чем начать обучение спортивной технике, необходимо определить двигательные возможности юного спортсмена. Наибольшее влияние на успешность овладения упражнением оказывают показатели роста и массы тела. Имеют значение конституционные особенности и состояние здоровья.

Преимущество в овладении техникой сложно координированных упражнений имеют спортсмены, обладающие большой скоростью двигательных реакций, меньшим латентным периодом расслабления мышц, лучшей устойчивостью равновесия, большей прыгучестью, уровнем развития силы и подвижности в суставах.

Средства решения задач развития спортивной техники делятся на основные и дополнительные. Основной метод обучения – упражнение, вспомогательный –

упражнения с помощью партнера, в представлении движений, упражнение в имитации.

Успешность обучения в спорте зависит от того, в какой мере удалось сформулировать цель, соответствующую интересам тренера и возможностям спортсмена, создать установку на ее достижение, сохранить и укрепить интерес к конкретному виду спорта.

Необходимо добиваться осознания двигательных задач, структуры движения и ожидаемых результатов, создавать положительные эмоции, использовать средства для ликвидации чувства страха, возбуждать стремление к соревнованиям.

Для достижения совершенства в выполнении изучаемого действия больше времени следует уделять двигательным основам. Процесс обучения спортивной технике делится на: ознакомление, овладение, совершенствование.

Рациональность системы обучения спортивной технике будет зависеть от учета явлений «переноса» двигательных навыков и качеств.

На всех этапах обучения спортивной техники тренер должен:

- выявлять ошибки, неточности, допускаемые спортсменом;
- устанавливать среди них те, которые в наибольшей мере отражаются на решении двигательных задач;
- находить причины, вызвавшие их;
- определять средства и методы устранения этих причин с учетом особенностей спортсмена.

Для начального обучения технике спортивных упражнений следует упрощать условия, сопутствующие занятиям. Лучшие результаты достигаются в том случае, если чередуется выполнение упражнений в обычных, облегченных и в усложненных условиях.

На всех этапах обучения необходимо создавать условия для сохранения равновесия во время выполнения упражнений и по их завершении.

Вначале следует выполнять изучаемое двигательное действие с малым размахом и по мере овладения движением постепенно увеличивать его до оптимального.

### 3.1.5. Тактическая подготовка

Для того чтобы целенаправленно готовиться к соревнованиям по определенной тактической схеме, необходимо знать энергетическую «стоимость» каждого тактического варианта. С этой целью на специальном гидроэргометрическом комплексе были определены характеристики развиваемой мощности, потребления кислорода и кислородного долга при использовании основных тактических вариантов прохождения дистанции 500 и 1000 м (таблица 17).

Таблица 17

Характеристика основных тактических вариантов на дистанциях 500 и 1000 м

Наименование варианта	Характеристика варианта	
	500 м	1000 м
Равномерное прохождение	Различие скоростей <sup>TM</sup> первой и второй половины дистанции + 3%, колебание темпа -5%	Колебание скорости второго-четвертого отрезков в пределах +3%, колебание темпа +5%
Последовательное снижение скорости от старта к финишу	Различие скорости первой и второй половины 6-26%, последовательное снижение темпа	На каждом отрезке 250 м скорость ниже, чем на предыдущем
Последовательное увеличение скорости	Скорость на второй половине дистанции выше, чем на первой, последовательное повышение темпа со второго по четвертый отрезок	Последовательное повышение скорости со второго по четвертый отрезок
Быстрое начало, равномерное прохождение середины дистанции, ускорение на финише	Различие скорости первой и второй половины 4-11%, на первом и четвертом отрезках темп выше, чем на втором и третьем	Скорость первого и четвертого отрезка выше, чем вторую и третьего, на втором и третьем отрезках скорость удерживается

В таблице 18 даны средние значения мощности выполнения нагрузки, потребления кислорода и кислородного долга. Видно, что на дистанциях 500 и 1000



м четвертый тактический вариант позволял достичь наибольшей средней мощности и наибольшего суммарного потребления кислорода. Наибольший кислородный долг достигался при реализации второго тактического варианта.

Таблица 18

Энергетическая «стоимость» тактических вариантов на дистанциях 500 и 1000м

	Тактические варианты			
	первый	второй	третий	четвертый
500 м Мощность, Вт	162,3	172,8	164,4	194,4
Женщины O, приход, л	3,87	4,18	3,90	4,51
O, долг, л	4,81	5,73	4,95	5,37
500 м Мощность, Вт	264,0	262,0	260,4	297,0
Мужчины O, приход, л	5,2	5,40	5,45	6,00
O, долг, л	7,37	8,32	6,35	7,62
1000 м Мощность, Вт	231,8	243,9	250,7	279,5
Мужчины O, приход, л	13,08	13,05	12,83	14,45
O, долг, л	10,26	11,75	10,49	10,59

Таким образом, на основании представленного материала с полным основанием можно рекомендовать следующие основные положения тактики соревновательного происхождения дистанции:

- выполнение мощного, кратковременного, эффективного стартового спурта для расположения в группе лидеров, что обеспечивает гидродинамически более выгодную позицию (на гладкой поверхности воды лодка испытывает относительно меньшее гидродинамическое сопротивление, чем при волнении), спортсмен приобретает психологическое преимущество перед хуже стартовавшими соперниками, создаются благоприятные условия для дальнейшего ведения гонки;

- переход на экономичный дистанционный ход, при этом осуществляется контроль за расположением и поведением соперника, в пределах правил может использоваться волна, сохраняется резерв возможностей для эффективного финишного ускорения, которое, как правило, решает исход гонки;
- увеличение мощности гребка с постепенным нарастанием темпа, максимальный финишный темп должен удерживаться до пересечения створа и обеспечивается сохранением амплитуды и мощности гребка, в случае острой конкуренции на финише перед створом выполняется точно рассчитанное выталкивание лодки отбрасыванием туловища назад и выдвижения ног и таза вперёд.

### **3.1.6. Теоретическая подготовка**

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Теоретическая подготовка на НП с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

- 1) основы гигиены и здорового образа жизни;
- 2) сведения о строении и функциях организма человека;
- 3) влияние физических упражнений на организм человека;
- 4) вредные привычки и их преодоление;
- 5) моральные и этические ценности физической культуры и спорта;
- 6) принцип честной спортивной борьбы fair-play;
- 7) олимпийское движение;
- 8) особенности техники вида спорта;
- 9) техника безопасности при занятиях спортом;
- 10) правила вида спорта.

Кроме того, в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий НП 1-го, 2-го года подготовки.

Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки, является необходимым элементом эффективного выполнения всех других разделов. Основная направленность в учебных группах изменяется следующим образом: группы начальной подготовки – создание представлений о гребле как виде спорта.

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

### **3.1.7. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка – это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки. Различают общую и специальную психологическую подготовку.

Общая психологическая подготовка связана с ключевыми психическими качествами и свойствами личности спортсмена, которые ценятся и во многих других видах деятельности человека. Она направлена в первую очередь на решение задач спортивного совершенствования. Сюда относят: подготовленность к длительному тренировочному процессу, социально-психологическую подготовленность, волевую подготовку, соревновательный опыт, способность к самовоспитанию.

Специальная психологическая подготовка на НП не применяется.

Психологическая подготовка спортсмена к тренировочному процессу предусматривает два направления: 1) создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки; 2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса и в коллективе.

### **3.1.8. Интегральная подготовка**

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки для максимальной реализации тренировочных эффектов отдельных видов подготовки в целостном соревновательном упражнении.

На НП интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

- 1) взаимосвязь воспитания физических качеств с эффективностью обучения двигательным действиям (технике гребли на байдарках и каноэ);
- 2) реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств.

Помимо вышперечисленных сочетаний видов подготовки существует еще ряд возможностей их комбинировать, но это оправдано только на этапе совершенствования двигательного навыка.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки совмещенно, задания с чередованием различных по характеру упражнений (общеподготовительных, специально-подготовительных, соревновательных). В интегральной подготовке применяются методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный.

## **3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий для этапа начальной подготовки с указанием средств и методов тренировки**

### **3.2.1. Структура тренировочного занятия**

Качество занятия по гребле на байдарках и каноэ во многом зависит от того, как тренер сумеет справиться с рядом задач:

1. Обеспечить максимальную занятость всех спортсменов на занятии. Использовать как можно целесообразнее время занятия для эффективного изучения программного материала, при котором оно уходит на восприятие, осмысливание и выполнение упражнений, наблюдение за выполнением упражнений другими спортсменами и на интервалы отдыха между упражнениями. Стремиться повысить моторную плотность занятия, но только не за счет сокращения времени для

сообщения спортсменам необходимых теоретических сведений, показа и объяснения упражнений, а через тщательный подбор методов организации группы, при которых упражнения будут выполняться одновременно большим числом спортсменов, когда каждый спортсмен будет максимально занят в течение всего занятия.

2. Организовать занятие так, чтобы иметь возможность постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку спортсменов через количество упражнений, число повторений, время выполнения каждого упражнения (длина отрезка, дисциплина), координационную сложность, условия выполнения (по элементам, с дополнительным сопротивлением, с отягощением и пр.). Разделять группы на подгруппы с целью более четкого дифференцирования нагрузки спортсменов: по уровню координационной и физической подготовленности. При дозировании нагрузки ориентироваться на спортсменов среднего уровня подготовленности, более сильным увеличивать нагрузку, слабым уменьшать.

3. Расположить группу, разделенную на подгруппы так, чтобы держать в поле зрения всех спортсменов.

4. Обеспечить безопасность и страховку спортсменов при выполнении упражнений. строго следить за дисциплиной спортсменов на занятиях. Оборудование и инвентарь проверять и готовить заранее во избежание отвлечения при проведении занятий на воде и для более целесообразного использования времени занятий.

5. Обеспечить формирование у спортсменов интереса к занятиям греблей на байдарках и каноэ, через увлекательное их проведение, а также последовательность в требованиях, предъявляемых к спортсменам, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности.

Эффективность проведения занятий в группе определяется:

- точностью поставленных на занятия задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать программе и уровню подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;
- полноценностью содержания занятия, исходя из возрастных возможностей учащихся, в соответствии с которыми подбираются упражнения для обучения технике, развития двигательных качеств и воспитания личностных качеств;

- методикой тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения учебного материала по частям занятия, последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию учебного материала, высокая плотность занятия (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений задачам, обеспечение безопасности.

Тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

**В подготовительной части** сообщаются цель, задачи, осуществляется организация спортсменов, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В первой части применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

**В основной части** решаются задачи овладения элементами техники гребли на байдарках и каноэ: изучается и совершенствуется техника спортивных способов гребли, стартов и поворотов, развиваются физические качества.

**В заключительной части** постепенно снижается нагрузка и организм спортсменов приводится в относительно спокойное состояние с помощью медленной гребли. Использование игр в данной части улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок, а также в значительной степени повышает интерес к избранному виду спорта. Завершает занятие обязательным подведением итогов.

### **3.2.2. Средства и методы тренировки**

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Различают:

- специфические физические упражнения (к ним относят специальные и соревновательные упражнения);
- неспецифические (относят общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения).

К специальным физическим упражнениям относят:

- подводящие упражнения;
- имитационные упражнения;
- упражнения на тренажерах.

Соревновательные упражнения (СУ) предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации в соответствии с правилами соревнований, и являющихся основой для создания условий избранного вида спорта. К неспецифическим физическим упражнениям относят:

- общеподготовительные упражнения (ОПУ), направленные на всестороннее функциональное развитие организма спортсмена: общеразвивающие, игровые упражнения;

- специально-подготовительные (СПУ), совпадающие по направленности с избранным видом спорта, включающие элементы соревновательной деятельности, а также двигательные действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;

- вспомогательные упражнения (ВУ), создающие фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Вместе с тем следует учитывать методы, т.е. способы применения физических упражнений. В спортивной тренировке применяются две группы методов:

- общепедагогические методы, применяемые во всех случаях обучения и воспитания;

- специфические методы, характерные только для процесса физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят:

- словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения, указания);

- наглядные (показ, демонстрация, имитация и др.

К специфическим методам относят:

1) методы строго регламентированного упражнения, применяющиеся при обучении двигательным действиям (относят целостный метод, расчлененный метод, метод сопряженного воздействия) и воспитании физических качеств (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения);

2) методы частично-регламентированного упражнения (соревновательный и игровой метод).

К методам воспитания физических качеств относят:

1) методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения);

2) методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения и переменного-интервального упражнения).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

На занятиях по гребле на байдарках и каноэ используются следующие методы организации спортсменов.

*Фронтальный метод.* Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения с водной средой, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват спортсменов и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым спортсменом, усложняет работу тренера по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого спортсмена.

*Поточный метод.* Спортсмены один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.



*Метод групповых занятий.* Спортсмены выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия.

*Круговой метод.* Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятия, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Спортсменов распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек). Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера. Как правило, круговой метод применяется в подготовительной части.

*Метод индивидуальных заданий.* Спортсмены поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Тренер может дать наиболее подготовленным спортсменам отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения спортсменами отдельных элементов техники.

*Посменный метод.* Спортсмены распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса является тренировочное занятие (которое состоит из физических упражнений или их комплексов для решения задач тренировочного процесса). Примерный план тренировочного занятия на НП представлен в таблице 19.

Таблица 19

#### Примерный план тренировочного занятия на НП

Основные задачи занятия:

1. Обучать технике гребли на байдарках и каноэ.
2. Воспитывать физические качества.

Части занятия	Частные задачи занятия	Средства тренировки	Методы тренировки	Время выполнения, мин	Интенсивность, ЧСС, уд./мин
Подготовительная	Сообщить цели и задач занятия. Настроить на выполнение работы.	-	Словесные	2	-
	Подготовить организм к предстоящей работе	ОРУ СУ (имитационные)	Строго-регламентированного упражнения	10	75% от max
Основная	Обучить технике гребли на байдарках и каноэ	СПУ СУ (подводящие)	Строго-регламентированного упражнения, частично-регламентированного упражнения, стандартного упражнения, переменного упражнения	15	75% от max
	Комплексно воспитать физические качества	СУ СПУ ОПУ (игровые)		20	75-85% от max
Заключительная	Восстановить силы после проделанной работы. Подвести итоги.	ОРУ ОПУ (игровые)	Стандартного упражнения, частично-регламентированного упражнения	3	75% от max

### 3.2.3. Планы-конспекты тренировочных занятий

Основным документом оперативного планирования тренера является план-конспект тренировочного занятия. Это подробный план, позволяющий определить методику решения задач занятия, оптимальный состав средств, методов и форм деятельности спортсменов, обеспечивающий эффективное и качественное его проведение.

Форма плана-конспекта для групп на НП, представленная в таблицах 20,21 является универсальной для тренировочных занятий, содержащей различные средства, методы, методические приемы, принципы и т.д., различающиеся в зависимости от цели и задач тренировочного занятия, условиям реализации и периодам подготовки и т.д.

**Примерный план-конспект тренировочного занятия по гребле на байдарках и каноэ для групп НП 1 года обучения**

Место проведения:

Дата проведения:

Время проведения:

Контингент:

Инвентарь: весла, лодки, штанги.

Тема занятия: техники гребка в командных лодках.

Цель занятия: совершенствование основных элементов техники гребка в командных лодках; повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Основные задачи занятия:

1. Обучение смене ритма и темпа гребли в командных лодках.
2. Развитие выносливости, общефизическая подготовка.
3. Развитие координационных способностей.

<b>Части урока</b>	<b>Содержания урока</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Методические указания</b>
<b>Подготовительная часть</b>			
1. Построение		1 мин.	Расчет по номерам, рапорт старосты группы.
2. Сообщение задач занятия		2 мин.	Объяснение задач занятия
3. Бег с заданиями (-равномерный, -приставным шагом левым- правым боком, - с высоким подниманием бедра, равномерный)		10-12мин.	-бег в невысоком темпе; -руками выполнять махи, толкаться выше; -не поджимать пятки к себе, не наклоняться вперед
4. Упражнения на восстановление дыхания		2 мин.	Шагом, руки вверх – вдох, руки вниз - выдох
5. ОРУ на месте. (Самостоятельная разминка)		10 мин.	Спортсмены после ходьбы выстраиваются в круг. В центр выходит учащийся и показывает упражнения для разминки мышц рук, затем выходит второй – упражнения для разминки мышц туловища и третий – мышц ног. Темп выполнения упр. – медленный, на сохранение правильной осанки
Специальная разминка		15-20мин.	Упражнения в рабочем положении гребца.

Каноисты – выполнять развороты без весла в основной стойке, байдарочники – развороты с веслом на плечах	2-3мин.	Упражнения выполняются индивидуально
Имитация гребковых движений на плоту	3-5мин.	Обратить внимание на синхронность выполнения гребка. 25 гребков на одну сторону.
Разминка на воде	10 мин.	Равномерная гребля в I зоне
<b>Основная часть</b>		
Переменная гребля 5-8 км, отрезок 100м.	20-25 мин. 8-10 отрезков	Отрезки выполняются по ходу Отдых до полного восстановления сил во время гребли малой интенсивности. Обращать внимание на сохранение скорости лодки при смене темпа и ритма гребли.
Повторная гребля отрезок 50м	15 мин. 4 раза	Отработать стартовые гребки. Обращать внимание на синхронность выполнения гребка, стабильность лодки на курсе. Отдых до полного восстановления сил.
Выход с воды	4-5 мин.	Группа переходит в тренажёрный зал
Тяга штанги 25кг	100 раз	Выполнять равномерно, не опускать плечи.
Жим штанги 25кг	100 раз	Выполнять равномерно, на вдохе – штангу опускать, на выдохе – «выжимать»
<b>Заключительная часть</b>		
Уборка инвентаря	5 мин	Вытереть лодки, занести в эллинг.
Упражнения для увеличения подвижности в плечевых и тазобедренных суставах, висы	5 мин	Упражнения выполнять в парах, с максимальной амплитудой.
Построение, подведение итогов занятия	5 мин	Определить основные ошибки и способы их исправления, отметить лучших спортсменов.

В этом примере план-конспекта были применены специальные и силовые упражнения, которые способствуют специальной подготовке, а также укреплению всех групп мышц, закаливанию, тренировке сердечно – сосудистой системы и формируют здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Таблица 21

**Примерный план-конспект тренировочного занятия ОФП  
для групп НП 2 года обучения**

Место проведения:

Дата проведения:

Время проведения:

Контингент:

Инвентарь: гимнастические скамейки, баскетбольные мячи, гимнастические маты.

Тема занятия: Общая физическая подготовка, выносливость

Цель занятия: подготовка к сдаче нормативов по ОФП

Основные задачи занятия:

1. Развитие общей выносливости, силовой выносливости.
2. Воспитание настойчивости, ответственности, чувства коллективизма.

Содержания занятия	Дозировка	Методические указания
<b>Подготовительная часть</b>		
<b>1. Построение</b>	1 мин.	
<b>2. Сообщение задач занятия, переключка</b>	2 мин.	Рапорт старосты группы, объяснение задач занятия
<b>3. Ходьба с заданиями:</b> а) на носках б) на пятках в) на внешней стороне стопы г) на внутренней стороне стопы д) с высоким подниманием бедра	3-4 мин 30сек 30сек 30сек 30сек 30сек	Темп выполнения упражнений – средний -руки на пояс, смотреть перед собой; -руки за голову, вперед не наклоняться; -руки на пояс, выполнять медленно; -следить за осанкой; -руки на пояс, колени подтягивать к груди.
<b>4. Бег с заданиями:</b> Чередовать: 1 круг – равномерный бег, 2 круг – выполнять ускорение 10 сек	10мин	Бег по одному друг за другом. Ускорение выполнять по сигналу.
<b>5. Упражнения на восстановление дыхания</b>	2мин	Шагом руки вверх – вдох, руки вниз – выдох.
<b>6. Разминка в движении:</b>	10мин.	Темп выполнения упражнений - средний
а) круговые движения головой вправо, влево	5 -6 раз.	Темп выполнения упр. – медленный, на сохранение правильной осанки
б) круговые движениями руками 1-4 – вперед, 5-8 - назад	5-6 раз.	Темп выполнения упражнений – средний с максимальной амплитудой.

в) и. п. – руки в стороны, руки в стороны, «мельница». Шаг правой-поворот туловища вправо, коснуться левой рукой правой ноги, то же в другую сторону.	5 -6 раз.	Темп выполнения упражнений – средний с максимальной амплитудой.
г) наклон вперед	5-6 раз.	Ноги прямые, касаться руками пола.
д) руки на пояс, ходьба выпадами	5-6-раз	Выполнять в среднем темпе, не наклоняться вперед, выпад выполнять пружинистыми движениями
е) руки на пояс. ходьба в приседе	30сек	Выполнять в среднем темпе. обратить внимание на осанку.
б. Построение, деление группы на команды	1-2мин	
<b>Основная часть</b>		
<b>8.</b> Игра в баскетбол: а) без ведения; б) с введением	30мин	Выполнять больше передач. Вести мяч по правилам: без пробежек и двойных введений.
<b>9.</b> Построение, объяснение задания.	2-3мин	Подготовка спортивных снарядов – поставить гимнастическую скамейку по середине зала.
<b>10.</b> И.п.- в колонну по одному слева от гимнастической скамейки, ноги шире плеч; хват левой за ближний край скамейки, правой – за дальний: 1- скамейку вверх, 2- опустить скамейку справа, 3- скамейку вверх, 4- опустить скамейку слева.	30 сек; 1 мин; 1,5 мин; 2 мин; 1,5 мин; 1 мин; 30 сек	Интервал отдыха равен интервалу работы (30сек выполнение, 30сек отдых; 1мин выполнение, 1мин отдых и т.д.) Обратить внимание на дыхание. Скамейку вниз – вдох носом, скамейку вверх – выдох ртом. Между подходами выполнять упражнение «мельница» и висы.
<b>11.</b> Лежа на г/мате подъем ног	25-30раз	Силовые усилия выполняются на выдохе
<b>12.</b> Равномерный бег.	2 мин	Темп выполнения медленный. Руки расслаблены.
<b>Заключительная часть</b>		
<b>13.</b> Лежа на г/мате подсчет ЧСС	1 мин	Пульс подсчитывают на сонной артерии либо на запястье.
<b>14.</b> Подсчет циклов «вдох-выдох»	1 мин	Лежа, руки на животе. Глаза закрыть, дышать спокойно, выполняя вдох носом, выдох – ртом.
уборка инвентаря и места занятия	2-3 мин.	Выполняются по сигналу, любым способом с соблюдением техники безопасности.
Построение.	1 мин.	Подведение итогов занятия. Довести результаты выполнения упражнений до каждого обучаемого, отметить лучших и отстающих.

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

Распределение времени на основные разделы подготовки на НП происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на данном этапе. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения зачётов и соревнований (раздел 4).

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для ГНП проводятся контрольные занятия, испытания по общей физической подготовке, контрольные соревнования.

Годовой тренировочный цикл обычно начинается 1 января и заканчивается в декабре (52 недели из них 4 недели спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельно поддерживают спортивную форму).

Организация проводит работу со спортсменами в течение всего календарного года. В каникулярное время Организация может организовывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями Организации и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для остальных учащихся устанавливаются каникулы продолжительностью 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается в соответствии с рекомендациями тренера.

На НП фиксируется отклик организма юных спортсменов на оптимизированное и стандартизированное тренирующее воздействие, выраженное в том числе в демонстрируемой динамике освоения техники вида спорта и, далее, в результативности соревновательного упражнения. Текущая динамика показателей ОФП и СФП на НП служит основой для последующего долгосрочного прогноза спортивно-технического потенциала спортсменов.

НП комплектуются из детей 9-11 лет. Продолжительность занятий в них составляет 2 года, в конце которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в тренировочные группы.

Основное содержание этапа предварительной подготовки составляет обучение технике гребли на байдарках и каноэ с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Количество тренировочных занятий в воде может постепенно увеличиться с 3 до 6 раз в неделю (к концу 2-го года), что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

Для НП отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса ГНП является формирование и совершенствование навыков гребли, развитие общей выносливости (через совершенствование аэробных возможностей), гибкости и быстроты.

Для НП отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса групп на НП является формирование и совершенствование навыков гребли, развитие общей выносливости (через совершенствование аэробных возможностей), гибкости и быстроты.

### **3.3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Значение предварительного инструктажа и ознакомление с плавательной подготовленностью спортсменов-новичков. Важность соблюдения дисциплины на занятиях гребли на байдарках и каноэ. Выбор места проведения занятий. Правила подготовки гребного и другого спортивного инвентаря. Изучение правил оказания первой помощи человеку, терпящему бедствие на воде. Организация спасательной



службы на гребных базах. Виды спасательных средств и правила пользования ими. Приемы применения спасательных средств при оказании помощи пострадавшим. Правила поведения пострадавших на воде до оказания им помощи.

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

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

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

### **3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения**

#### **3.4.1. Научно-методическое обеспечение на НП**

Под научно-методическим обеспечением (далее – НМО) следует понимать совокупность научно-обоснованных мероприятий, направленных на обеспечение

безопасности спортивной подготовки, укрепление здоровья спортсменов, мониторинга и прогнозирования спортивной подготовки, изучения показателей физической работоспособности, психологической устойчивости, эффективности сопровождающих программ питания и восстановления.

НМО спортивной подготовки на НП включает:

- сформированные на основе объективных научных данных требования к планированию тренировочного процесса, систематизация и рациональное распределение средств и методов;
- наличие разработанных и утвержденных форм для ведения учета тренировочной и соревновательной нагрузок (журналы, дневники), проведения контрольных и переводных тестирований, в том числе в электронном виде;
- соблюдение указанных в федеральных стандартах спортивной подготовки требований для выполнения целевых задач на данном этапе подготовки;
- наличие различных вариантов осуществления процесса подготовки с учетом специфики данного вида спорта, имеющейся материально-технической составляющей;
- разработка и внедрение в тренировочный процесс рабочих программ, построенных на основе данной типовой программы;
- формирование методических рекомендаций и пособий для тренерского, административного персонала, отдельных специалистов, отражающих современные тенденции развития детско-юношеского спорта, в том числе при работе с использованием дополнительных технических средств (все материалы должны соответствовать требованиям, указанным в действующих нормативно-правовых документах, в частности в разделе антидопингового обеспечения и выполнения требований по обеспечению безопасности и здоровья занимающихся);
- материалы для повышения квалификации тренерского состава.

НМО на НП организуется согласно плану, разработанному в Организации, и включает следующие мероприятия:

1) углубленные медицинские обследования (УМО) проводятся 1 раз в год согласно порядку, установленному для спортсменов Минздравом России;

2) этапное комплексное обследование (ЭКО) проводится с использованием простейших тестов и методов контроля;

3) текущие обследования (ТО) проводятся с использованием простейших тестов и методов контроля (дневник самоконтроля, разработанный и утвержденный в Организации);

4) оценка соревновательной деятельности (ОСД) организуется тренером самостоятельно по разработанному в Организации протоколу «Анализ технической подготовленности» и проводится на контрольных соревнованиях. Показатели и критерии показателей разрабатываются и утверждаются на тренерском совете;

5) психологическое обследование организуется тренером и проводится с целью выявления психологической готовности к занятиям избранным видом спорта;

6) проведение восстановительных и реабилитационных мероприятий предусматривается планом тренера, включается в тренировочные занятия и во внутрине тренировочное время. Основными средствами являются оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;

7) для гребцов питание не имеет специфических особенностей на данном этапе.

По итогам реализации плана НМО составляются сводные отчеты и личные карты спортсменов (раздел 7).

### **3.4.2. Психологическое сопровождение на НП**

Психологическое сопровождение является важным современным компонентом в системной работе со спортсменами. На НП психологическое сопровождение организуется тренером и проводится с целью выявления и формирования устойчивого интереса к занятиям избранным видом спорта, установления эффективных взаимоотношений с воспитанниками и их родителями (законными представителями).

Тренер осуществляет психологическое сопровождение, на каждом тренировочном занятии. Наряду с этим нередко требуется специальное общение и вне

тренировок. В первую очередь это беседы, спонтанные или специально организованные. К ним добавляются тематические лекции, теоретические занятия, особые праздники, встречи, обучение ритуалу предсоревновательного поведения и пр., определяемое творческим потенциалом тренера и увлеченностью работой.

Таким образом, НМО и психологическое сопровождение на НП призваны способствовать сохранению и укреплению здоровья спортсмена, профилактике заболеваний и травматизма, формированию устойчивой мотивации к занятиям данным видом спорта, повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, а также системы отбора перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

## **4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ**

Отбор и ориентация спортсменов – непрерывный процесс, охватывающий всю многолетнюю спортивную подготовку. Обусловлено это невозможностью чёткого выявления всех способностей на отдельном этапе возрастного развития или многолетней подготовки, а также сложным характером зависимостей между наследственными факторами, которые проявляются в виде задатков, и приобретёнными признаками, являющимися следствием специально организованной тренировки. Даже если есть задатки к занятию гребле на байдарках и каноэ, свидетельствующие о природной одаренности ребенка, то они служат лишь необходимой основой для его отбора. Действительные же способности могут быть выявлены лишь в процессе обучения, воспитания и тренировки.

### **4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» на НП**

Порядок и сроки комплектования групп на НП определяются Организацией самостоятельно по согласованию с учредителем в соответствии с разработанным и утвержденным директором положением о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку.

Прием в Организацию на НП спортивной подготовки осуществляется с учетом возраста спортсмена и при отсутствии медицинских противопоказаний для освоения Программы спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ».

Задача первичного отбора – определить для каждого конкретного ребенка возможность, целесообразность и перспективность занятий видом спорта «гребля на байдарках и каноэ».

Основные критерии первичного отбора:

- 1) возраст, благоприятный для начала занятий по гребле на байдарках и каноэ (9 лет);

- 2) отсутствие серьезных отклонений в состоянии здоровья и заболеваний, препятствующих занятиям видом спорта «гребля на байдарках и каноэ» (необходим обязательный медицинский допуск к занятиям спортом);
- 3) соответствие морфо типа требованиям вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» (экспертная оценка тренера);
- 4) соответствие уровня развития двигательных способностей требованиям вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» (экспертная оценка тренера).

Важнейший принцип первичного отбора – ориентация на качества и способности, обуславливающие достижение высоких спортивных результатов в оптимальном возрасте, а не на признаки, имеющие временный характер. Многие тренеры неоправданно большое значение уделяют качествам, имеющим явно преходящий характер и выявленным через неспецифические для гребцов тесты: количеству подтягиваний в висе, отжиманий в упоре лежа, приседаний, кистевая динамометрия и т. п. Результаты подобных тестов не являются критериями перспективности гребцов. Они лишь отражают общую физическую подготовленность, необходимую для планомерной и эффективной реализации всей программы спортивной подготовки НП.

Важной стороной первичного отбора является оценка профильных для гребли на байдарках и каноэ двигательных качеств и способностей, которые в значительной мере генетически детерминированы и характеризуются небольшой изменчивостью под влиянием тренировки. Важной при первичном отборе гребцов является оценка специфической двигательной одаренности. Опытный тренер может оценить эти качества в течение нескольких минут наблюдения за начинающим гребцом.

Также к генетически детерминированным признаками относятся морфологические. Преимущество перед сверстниками в тренировочной и соревновательной деятельности может дать гребцу его телосложение. Именно с визуальной оценки морфотипа новичка начинают определять перспективность в виде спорта «гребля на байдарках и каноэ». Предпочтение при отборе отдают пропорционально сложенным, высоким детям, имеющим небольшую массу тела. Эти

морфологические признаки оцениваются в процессе наблюдения за юным спортсменом.

При первичном отборе необходимо учитывать личностно-психологические качества ребенка. У новичков необходимые для занятий греблей психологические качества проявляются в желании во что бы то ни стало заниматься греблей, усердии и стремлении заслужить похвалу тренера, решительности в игровых ситуациях, смелости при выполнении незнакомых заданий. Дополнительно учитываются такие показатели, как посещаемость (отсутствие пропусков занятий без уважительной причины).

В процессе спортивной подготовки важно сопоставить паспортный и биологический возраст ребенка. Диапазон биологического возраста детей одного паспортного возраста может колебаться в широких (до 3-4 лет) пределах. Дети с ускоренным биологическим созреванием по большинству показателей физического развития, морфофункциональных показателей превосходят детей с нормальным и тем более с замедленным биологическим развитием, что должно быть учтено при многолетней спортивной подготовке. По данным специалистов, влияние биологического возраста на различные функции и размеры тела юных спортсменов будет существенным после 12 лет, именно тогда необходим учёт его соответствия паспортному возрасту.

#### **4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на НП в соответствии с требованиями ФССП**

По итогам каждого года или НП в целом Организация обязана проконтролировать уровень освоения спортсменами программы спортивной подготовки. В соответствии с перечнем результатов (показателей) реализации программы спортивной подготовки, предусмотренным действующим ФССП, Организация самостоятельно устанавливает методы оценивания критериев результатов реализации Программы (таблица 22).

## Оценка реализации программы спортивной подготовки на НП

№ п/п	Наименование результата	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания результатов освоения программы на НП
1.	Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом	<p>а) Регулярность и систематичность посещения тренировок.</p> <p>б) Уровень мотивации к занятиям.</p> <p>в) Уровень освоения теоретических знаний.</p>	<p>а) Использование документа отчетности – журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия.</p> <p>б) Психологическое тестирование по определению мотивации (опросник).</p> <p>в) Собеседование по темам теоретической подготовки.</p>	<p>а) Систематичность посещения занятий как фактор устойчивого интереса к занятиям спортом (90-100 % от общего количества занятий, учитывая пропущенные по уважительным причинам. Оценка проводится коллегиально членами специально созданной комиссии, по журналам учета работы тренера).</p> <p>б) Критерии оценивания результатов могут определяться по одному из научно- обоснованных методов выявления интереса, мотивации и т.д.</p> <p>в) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации.</p>
2.	Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств	<p>а) Показатели ОФП и СФП (представлены в таблице 22).</p> <p>б) Наличие знака отличия ВФСК «ГТО», соответствующей возрасту спортсмена ступени (серебряный или золотой значок).</p>	<p>а) Методика сдачи (приема) нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на НП по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» в соответствии с перечнем показателей тренировочного этапа.</p> <p>б) Методика сдачи (приема) норм ВФСК «ГТО».</p>	<p>а) Положительная оценка по всем контрольным упражнениям ОФП и СФП или набор спортсменом минимальной суммы баллов.</p> <p>б) В целях оказания содействия физическому воспитанию детей (пп. 10 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329 от 04.12.2007 г. (ред. от 02.07.2021 г.) Организации устанавливают требование о сдаче (выполнении) спортсменами норм ВФСК «ГТО» соответствующей ступени. Наличие знака отличия ВФСК «ГТО» соответствующей возрасту спортсмена ступени свидетельствует о сформированности широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничном развитии физических качеств.</p>



3.	Повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности	Положительная динамика показателей ОФП и СФП.	Методика сдачи (приема) нормативов по общей и специальной физической подготовке для перевода на следующий год и этап спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» по контрольным упражнениям тренировочного этапа.	<p>Оценка уровня общей и специальной физической подготовленности организуется в начале и по завершении каждого спортивного сезона НП.</p> <p>Спортсмен считается перешедшим на следующий год НП в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией.</p> <p>Спортсмен считается выполнившим показатель результативности реализации программы спортивной подготовки НП и перешедшем на следующий этап в случае выполнения им полного перечня (100 %) нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу на тренировочный этап по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ».</p>
4.	Освоение основ техники и тактики по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»	Показатели освоения техники изученных упражнений и тактики.	Выполнение обязательной технической (технико-тактической) программы.	<p>Оценка освоенности основ техники и тактики по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» осуществляется специально созданной комиссией, по минимальному количеству контрольных упражнений, включенных в обязательную техническую программу (их перечень и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации).</p> <p>Спортсмен считается перешедшим на следующий год НП в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией.</p> <p>Спортсмен, считается выполнившим установленный показатель результативности, в случае выполнения им всех контрольных упражнений на минимальный балл.</p> <p>Протоколы выполнения контрольных упражнений хранятся в Организации в течение 3 лет с момента выполнения контрольных упражнений.</p>

5.	Общие знания об антидопинговых правилах	Уровень первичных знаний об антидопинговых правилах.	Собеседование.	Собеседование организуется ежегодно и включает в себя перечень вопросов, рассмотренных на НП в рамках образовательной антидопинговой программы, утверждённой Минспортом России (23.08.2017 г.)  По итогам собеседования специально созданная комиссия, выставляет оценку «зачтено» /«не зачтено». Протоколы ответов и черновики ответов спортсменов хранятся в Организации в течение 3 лет с момента прохождения собеседования.
6.	Укрепление здоровья	<p>а) Присутствие/отсутствие хронических заболеваний.</p> <p>б) Количество пропусков тренировок по причине болезни.</p> <p>в) Оценка функционального состояния организма юного спортсмена.</p> <p>г) Уровень освоения теоретических знаний.</p>	<p>а) Медицинское заключение по результатам ежегодного углубленного медицинского осмотра.</p> <p>б) Использование документа отчетности - журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия.</p> <p>в) Фиксация в дневнике спортсмена функциональной пробы (измерение 3-х пульсов после 20 приседаний) в виде пульсовой кривой.</p> <p>г) Собеседование по темам теоретической подготовки.</p>	<p>а) Ежегодно спортсмен обязан проходить углубленное медицинское обследование и по его результатам дается медицинское заключение о возможности продолжать занятия спортом.</p> <p>б) Расчет по журналу учета работы тренера посещения тренировок.</p> <p>в) Пульсовая кривая (как отражение адаптационных возможностей функциональных систем организма спортсмена) в процессе роста тренированности должна становиться все более пологой, т. е. время восстановления после стандартной нагрузки должно уменьшаться.</p> <p>г) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации</p>
7.	Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки	<p>а) Выполнение полного перечня результатов прохождения этапа спортивной подготовки на минимально установленную оценку.</p> <p>б) Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом.</p>	<p>а) Сравнительный анализ результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на тренировочный этап.</p> <p>б) Прохождение углубленного медицинского обследования.</p> <p>в) Экспертная оценка двигательной одаренности</p>	<p>При равенстве результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на тренировочный этап приоритет отдается спортсмену, имеющему преимущество в сумме баллов по показателям экспертной оценки морфотипа и двигательной одаренности применительно к гребле, оценки освоения техники, но при условии отсутствия отрицательных оценок.</p> <p>В следующем порядке оценивается преимущество в случае дальнейшего равенства показателей:</p>

		<p>в) Уровень качества выполнения двигательных заданий.</p> <p>г) Морфологические критерии.</p>	<p>применительно к гребле.</p> <p>г) Экспертная оценка соответствия морфотипа требованиям гребле.</p>	<p>к</p> <p>1) сравниваются оценки прохождения собеседования;</p> <p>2) сравниваются результаты выполнения контрольных упражнений по оценке общей и специальной физической подготовленности;</p> <p>3) анализируется уровень интереса к занятиям видом спорта посредством сравнения количества пропусков по неуважительным причинам.</p> <p>Отбору подлежат спортсмены, имеющие наименьшее количества пропусков занятий по неуважительным причинам от их общего числа за весь период прохождения этапа спортивной подготовки</p>
--	--	---	---	--

#### **4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годового периода и этапа НП, сроки его проведения**

Контроль результативности тренировочного процесса на НП осуществляется на основе положения о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ».

Ежегодно, не менее чем за 3 месяца до проведения контрольно-переводных нормативов, Организация рассматривает и утверждает на тренерском совете план приема контрольно-переводных нормативов, в том числе техническую программу, перечень тем (вопросов) по теоретической подготовке, а также систему их оценивания.

Данный контроль проводится по итогу каждого спортивного сезона перед началом переходного периода (перед началом каникулярного времени) по всем результатам, установленным действующим ФССП.

#### **4.4. Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, тактической психологической и теоретической подготовки спортсменов на НП**

Для перевода на 2-й год занятий НП или зачисления на ТЭ по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» при оценивании общей физической и специальной

физической подготовленности используется перечень контрольно-переводных нормативов для зачисления спортсменов на ТЭ (таблица 23, 24).

Для оценки технической и тактической подготовленности спортсменов Организация разрабатывает обязательную техническую программу, используемую ежегодно при оценке уровня технической (техничко-тактической) подготовленности спортсменов, в том числе на НП. Обязательная техническая программа состоит из определенного количества контрольных упражнений.

Таблица 23

Перечень контрольно-переводных нормативов для оценки результатов реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» в части физической подготовленности на НП

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,10	6,30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Плавание 25 м	без учета времени		
2.2.	Приседания за 15 секунд	количество раз	не менее	
			12	10
2.3.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	

Теоретическая подготовленность оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам), рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке. На

собеседование выносятся вопросы из тем о правилах избранного вида спорта, антидопинговом обеспечении, простейших правилах гигиены и самоконтроля.

Психологическая подготовленность оценивается по сформированности устойчивого интереса к занятиям спортом (таблица 22).

Оценка перспективных юных спортсменов при отборе для дальнейшей спортивной подготовки производится специально созданной комиссией. Данная оценка представляется в форме рейтинга спортсменов ежегодно по завершению спортивного сезона. Организация самостоятельно устанавливает правила определения лучших спортсменов по прохождению ими НП при отборе в группы ТЭ.

Таблица 24

Перечень контрольно-переводных нормативов для оценки общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на ТЭ по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,05	7,25
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Плавание 50 м	без учета времени		
2.2.	Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за 2 мин	количество раз	не менее	
			25	20

#### **4.5. Рекомендации по организации и проведению контроля видов подготовленности на этапе НП**

В целях объективной оценки подготовленности спортсменов тренерским советом Организации создается комиссия из числа работников Организации, в которую входят: представители администрации, инструкторы-методисты, тренеры, а также представители от региональных и (или) местных спортивных федераций и другие специалисты, имеющие достаточный практический опыт в виде спорта «гребля на байдарках и каноэ». К членам комиссии предъявляются требования к образованию и обучению в соответствии с требованиями профессиональных стандартов «Тренер» и «Инструктор-методист».

Персональный состав комиссии рассматривается тренерским советом и утверждается приказом директора, не менее чем за месяц до проведения контроля результативности тренировочного процесса. Количество членов данной комиссии должно быть нечетным, но не менее 3 человек.

При наличии нескольких видов спорта в Организации создается соответствующее количество профильных комиссий по контролю результативности тренировочного процесса.

После выполнения контрольных упражнений, тестов экспертной оценки и собеседования, проводимых с целью оценивания общей и специальной физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности, формируются рейтинги по каждому ожидаемому результату реализации программы спортивной подготовки и по общему итогу.

Спортсмены и их родители (законные представители) при зачислении обязаны быть ознакомлены с программой спортивной подготовки и иными локальными нормативными актами, регламентирующими спортивную подготовку. Организация не менее чем за месяц до проведения контрольно-переводных нормативов уведомляет родителей (законных представителей) о сроках прохождения контрольно-переводных нормативов. Уведомление направляется на официальный адрес электронной почты родителей (законных представителей), указанный в заявлении о приеме в Организацию.

Организация самостоятельно устанавливает количество контрольных упражнений и процент их выполнения спортсменами в течение прохождения этапа спортивной подготовки для того, чтобы считать спортсмена переведенным на следующий год этапа спортивной подготовки.

По окончании НП спортсмен считается переведенным на ТЭ, в случае выполнения им установленного количества контрольных упражнений по результатам прохождения этапа спортивной подготовки, в том числе получивший зачет по оценке теоретической подготовленности, имеющий определенный уровень психологической подготовленности, установленный непосредственно тестированием. При неполучении хотя бы одного из установленных результатов перевод спортсмена на ТЭ не допускается.

Рекомендуется вести видеозапись выполнения контрольных упражнений, которая подлежит хранению в течение 1 суток с момента проведения результата.

Родители (законные представители), не удовлетворенные оценкой спортсмена, имеют право подать апелляцию в течение 1 часа с момента публичного представления оценок выполнения контрольных упражнений.

Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются родители (законные представители) спортсмена, подавшие ее.

Для рассмотрения апелляции один из членов комиссии, принимавший контрольные упражнения, направляет в апелляционную комиссию протоколы с результатами их выполнения.

Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения контроля спортсмена. Данное решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии и оформляется протоколом. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

Повторное выполнение спортсменом контрольных упражнений проводится в случае невозможности получения достоверных результатов без данной меры, а также

в случае выявления технических неисправностей оборудования или спортивного инвентаря, использовавшегося при проведении процедуры тестирования.

Решение апелляционной комиссии доводится до сведения подавшего апелляцию родителя (законного представителя) под подпись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения.

Повторное проведение контрольных упражнений проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности данной меры в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии.

Подача апелляции по процедуре проведения повторного выполнения контрольных упражнений не допускается.

Спортсмен данного этапа спортивной подготовки, не выполнивший установленное количество упражнений, не получивший зачет по теоретической подготовленности спортивной подготовки и имеющий несоответствующий установленным нормам уровень психологической подготовленности, считается условно переведенным на следующий год спортивной подготовки (ТЭ) или считается оставшимся для прохождения спортивной подготовки на НП повторно.

Практическая часть оценки общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовленности проводится в виде сдачи (выполнения) контрольно-переводных упражнений (нормативов).

Нормативы принимаются во время проведения тренировочных занятий в соответствии с планом приема контрольно-переводных нормативов, утвержденных приказом директора.

Кроме практической части, в качестве контроля теоретической подготовленности, спортсмены проходят собеседование по вопросам, рассматриваемым в рамках теоретической подготовки. Темы (вопросы) для собеседования ежегодно рассматриваются и утверждаются тренерским советом.

Оценка перспективности в гребле производится комиссией с использованием метода экспертной оценки морфотипа и двигательной одаренности применительно к гребле, где:

0 – морфотип не соответствует требованиям гребле;



- 1 – морфотип в основном соответствует требованиям гребле;
- 2 – морфотип полностью соответствует требованиям гребле;
- 0 – двигательная одарённость к гребле отсутствует;
- 1 – двигательная одарённость в основном соответствует требованиям гребле;
- 2 – двигательная одарённость полностью соответствует требованиям гребле.

Оценка технической (техничко-тактической) подготовленности спортсмена осуществляется членами комиссии.

Обязательная техническая программа состоит из определенного количества упражнений, число которых обуславливает минимальное количество баллов для того, чтобы считать спортсмена выполнившим результат освоения основ техники и тактики по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ».

Таким образом, минимальное количество баллов зависит от количества контрольных упражнений, которое Организация включит в обязательную техническую программу, а спортсмен обязан набрать минимальное количество баллов, чтобы результат реализации программы спортивной подготовки был засчитан как выполненный.

Оценивание выполнения результата прохождения программы спортивной подготовки по оценке технической подготовленности проводится ежегодно по балльной системе оценивания, где:

- 0 – исполнение не соответствует стандарту выполнения (наличие грубых ошибок);
- 1 – исполнение соответствует стандарту (отсутствуют грубые ошибки);
- 2 – исполнение соответствует стандарту и в некоторых отношениях превосходит его (отсутствуют грубые ошибки, наличие мелких недочетов);
- 3 – исполнение полностью превосходит стандарт и оценивается как отличное (допускаются незначительные погрешности в технике выполнения контрольного упражнения).

Организация самостоятельно разрабатывает протокол оценки результата и критерии выполнения упражнений, за которые предусмотрены снижения в оценке (грубые ошибки, мелкие недочеты, погрешности).

Таким образом, спортсмен считается выполнившим результат реализации программы по году НП в случае набора минимального количества баллов, определяемого по числу контрольных упражнений обязательной технической (техничко-тактической) программы. Соответственно, по году НП спортсмен может не выполнить одно и (или) несколько контрольных упражнений обязательной технической программы, но обязан набрать минимальное количество баллов. Тем не менее по итогам прохождения НП спортсмен обязан выполнить полный перечень контрольных упражнений как минимум на 1 балл.

Оценивание выполнения контрольных упражнений осуществляется как минимум тремя экспертами. Каждый эксперт должен произвести оценку, после чего происходит сравнение выставленных оценок. В случае расхождения оценок экспертов более чем на 1 балл, экспертам необходимо вынести оценку данного упражнения на обсуждение и устранить расхождение. Иными словами, оценки выполнения контрольных упражнений должны находиться в пределах 1 балла. Например, 2 – 3 – 2 или 0 – 1 – 0.

Необходимо учитывать, что превышение минимальной оценки влияет на общий минимальный результат спортсмена по году прохождения этапа НП, и он считается переведенным на следующий этап НП. Ниже (таблица 25, 26) приведены примеры оценивания контрольных упражнений (от трех до пяти) тремя членами комиссии.

Таким образом, в примере 1 (таблица 25) спортсмен набрал более установленного минимального количества баллов (каждое из 5 упражнений должно быть оценено минимум в 1 балл). Поэтому в этом примере 1 спортсмен считается перешедшем на следующий год НП. Однако, чтобы считаться переведенным на ТЭ, по всем упражнениям спортсмен обязан получить положительный балл – пример 2 (таблица 26).

Пример оценки технической программы экспертной комиссией  
при переводе на 2 год НП (пример 1)

№ п/п	Перечень упражнений	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3	Общая оценка упражнения
1	1 упражнение	3	2	3	3
2	2 упражнение	1	0	1	1
3	3 упражнение	0	1	0	0
4	4 упражнение	2	2	2	2
5	5 упражнение	1	1	0	1
Итого					7

Пример оценки технической программы экспертной комиссией  
при переводе на ТЭ (пример 2)

№ п/п	Перечень упражнений	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3	Общая оценка упражнения
1	1 упражнение	3	2	3	3
2	2 упражнение	1	0	1	1
3	3 упражнение	1	1	0	1
4	4 упражнение	2	1	1	1
5	5 упражнение	1	1	0	1
Итого					7

Таким образом, в примере 2 спортсмен набрал положительные оценки по всем контрольным упражнениям и считается выполнившим контрольные упражнения и достигшим положительного результата по технической подготовленности.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

В целях качественного построения тренировочного процесса Организация должна самостоятельно и (или) на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры, обеспечить наличие в оперативном управлении:

- водного стадиона;
- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н;
- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления спортивной подготовки (таблица 27).

Таблица 27

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бинокль морской (семикратный или более кратный, объектив 50 мм и выше)	штук	1
2.	Гимнастическая стенка	штук	4
3.	Козлы для укладки лодок	штук	10
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
6.	Конус тренировочный	штук	20
7.	Круг спасательный	штук	2
8.	Мотор лодочный подвесной	штук	1
9.	Моторная лодка (катер) для проведения тренировок и соревнований	штук	1
10.	Мяч баскетбольный	штук	2
11.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3

12.	Мяч футбольный	штук	2
13.	Причалный плот 10х4м	штук	1
14.	Прицеп (конструкция) для перевозки лодок	штук	1
15.	Рация	комплект	2
16.	Секундомер	штук	2
17.	Скамейка гимнастическая	штук	4
18.	Спасательный жилет	штук	12
19.	Спасательный трос («Конец Александра» 25 метров)	штук	1
20.	Стойка для штанги	штук	3
21.	Транспортное средство для перевозки оборудования и инвентаря	штук	1
22.	Тренажер для тяги штанги	штук	3
23.	Турник-брусья-пресс (гимнастический) навесной на гимнастическую стенку	штук	4
24.	Фартук для байдарки	штук	10
25.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	3
26.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «К-1», «К-2», «К-4»			
27.	Байдарка одиночка	штук	11
28.	Байдарка двойка	штук	2
29.	Байдарка четверка	штук	1
30.	Весло для гребли на байдарке	штук	20
31.	Гребной эргометр (гребной тренажер)	штук	6
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «С-1», «С-2», «С-4»			
32.	Весло для гребли на каноэ	штук	20
33.	Гребной эргометр (гребной тренажер)	штук	4
34.	Каноэ двойка	штук	2
35.	Каноэ четверка	штук	1
36.	Каноэ одиночка	штук	11
37.	Подушка под колено для гребли для каноэ	штук	11
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «Д-10», «Д-20»			
38.	Весло для лодки класса Дракон	штук	48
39.	Лодка класса Дракон Д-10	штук	2
40.	Лодка класса Дракон Д-20	штук	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «кануполо», «фристайл на бурной воде»			
41.	Весла для фристайла на бурной воде	штук	12
42.	Весло канупольное	штук	12
43.	Ворота канупольные	штук	2
44.	Игровая площадка 35х23м	штук	1
45.	Шлем (каска) для гребли	штук	12
46.	Каяк для кануполо	штук	12
47.	Каяк для фристайла на бурной воде	штук	12
48.	Мячи канупольные или для водного поло (размер 4)	штук	6
49.	Мячи канупольные или для водного поло (размер 5)	штук	6

50.	Свисток судейский	штук	2
-----	-------------------	------	---

Уровень обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем в Организации, предусмотренный ФССП по виду спорта, является минимальным и не зависит от количества спортсменов, проходящих на ее базе спортивную подготовку.

В целях повышения качества тренировочного процесса Организация имеет право пополнять перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ». Дополнение установленного перечня возможно только при условии абсолютной укомплектованности Организации оборудованием и спортивным инвентарем в минимально установленных объемах.

Для спортсменов, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» на НП, не предусмотрено обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование.

## 6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### 6.1. Основная литература

1. Ганженко, Ю.В. Оценка технического мастерства в гребле на байдарках и каноэ [Текст] / Ю.В. Ганженко, Г.М. Краснопевцев, Э.Г. Усоскин // Гребной спорт: Ежегодник. - 1978. - С.79-84
2. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.:Советский спорт, 2004. – 120 с.
3. Гребля на байдарках и каноэ: Справочник/Сост. Г. М. Краснопевцев, Ю. А. Плеханов. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
4. Ежова, Н.М. Построение годичного цикла подготовки гребцов на байдарках и каноэ: учеб. пособие / Н.М. Ежова. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 52 с.
5. Жмарев, Н.В. Тренировка гребцов [Текст] / Н.В. Жмарев. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 110 с.
6. Земляков, В.Е., Фомин С.К. Эффективность специальных скоростно-силовых средств, используемых гребцами на байдарках и каноэ / В.Е. Земляков, С.К. Фомин // Гребной спорт. Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – С. 36-38.
7. Иссурин, В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ [Текст] / В.Б.Иссурин. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 112 с.
8. Каверин В.Ф. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.
9. Очерки по теории и методике гребли на байдарках и каноэ [Текст] / Составители: С.В. Верлин, В.Ф. Каверин, П.В. Квашук, Г.Н. Семаева. – Воронеж: Изд-во ОАО «Центрально-черноземное книжное издательство», 2007. – 173 с.

10. Самсонов, Е.Б. Гребной спорт: метод. рекомендации / Е.Б. Самсонов, С.К. Фомин. – М.: Физическая культура и спорт, 1992. – 192 с.
11. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные, правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации/ Автор-составитель А.В. Царик - 2-е изд., доп. и испр. - М.: Советский спорт, 2003.- 912с.
12. Хохлов, И.Н. Количественная оценка качества выполнения рабочего усилия в гребле [Текст] / И.Н. Хохлов, Ю.В. Ганженко, Н.В. Моржевилов, Ю.А. Дольник, А.Ф. Дунаев // Гребной спорт: Ежегодник. - 1978. - С.84-85.
13. Шубин К.Ю., Иссурин Б.В. Методика специальной силовой подготовки на тренажёрах гребцов на байдарках и каноэ. – ЛНИИФК, 1990.

## **6.2. Дополнительная литература**

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М., Академия Проект, 2001. – 811 с.
2. Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001 – 81 с.
3. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987 – 177 с.
4. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005 – 348 с.
5. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991 – 288 с.
6. Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Надёжность в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.
7. Божевич Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. М., 1986 – 398 с.
8. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., ФиС, 2005 – 219 с.
9. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев. Олимпийская литература, 2005 – 157 с.
10. Брукс Дуглас. Умный тренинг. М.: АСТ, 2010 – 381 с.



11. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологические активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001 – 158 с.
12. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2010 – 150 с.
13. Гладков В.Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений). - М.: Советский спорт, 2007 – 186 с.
14. Горбунов Г Д. Психопедагогика спорта. М.: М.: Советский спорт, 2006 – 326 с.
15. Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Шаг, 1993 – 144 с.
16. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. - М.: Терра-Спорт, 2003 – 208 с.
17. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа 1980 – 255 с.
18. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. М.: Физкультура и спорт, 1989 – 238 с.
19. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет, спорт, 2009 – 199 с.
20. Иссурин, В. Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ / В. Б. Иссурин; под ред. В. М. Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 112 с.
21. Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: монография / В. Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2010. – 288с.: ил.
22. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра- спорт, 2000 – 367 с.
23. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М., ФиС, 2010 – 230 с.
24. Озолин Н.Г. Путь к успеху.-Изд.2-е, доп.-М.: Физкультура и спорт, 1985.- 112с., ил.
25. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998 – 286 с.

26. Озолин Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012 – 863 с.
27. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. - М.: Советский спорт, 2005 – 807 с.
28. Роженцов В.В., Полевщиков М.М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы, исследования. - М.: Советский спорт, 2006 – 278 с.
29. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. - М. : Совет. спорт, 2005 (ПИК ВИНТИ). – 229 с.
30. Янсен Петер. ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Туллома», 2006. – 160 с.

### **6.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации гребли на байдарках и каноэ [электронный ресурс] <https://kayak-canoe.ru/ru/> (дата обращения: 23.11.2021)
3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
4. Официальный интернет-сайт международной федерации гребли на байдарках и каноэ (ICF) <https://www.canoeicf.com/> (дата обращения: 23.11.2021).
5. Официальный интернет-сайт европейской ассоциации гребли на каноэ (ECA) [электронный ресурс] <https://www.canoe-europe.org/> (дата обращения: 23.11.2021).
6. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

7. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

8. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/> (дата обращения: 17.11.2021).

9. Ведущий интернет-портал по гребным видам спорта <https://www.canoesport.ru/> (дата обращения: 23.11.2021)

10. Единая Всероссийская спортивная классификация: Гребля на байдарках и каноэ [электронный ресурс] <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/31598/> (дата обращения: 23.11.2021).

11. Техника гребли на байдарках и каноэ <https://youtu.be/8GQHE3I4bHk> (дата обращения: 23.11.2021).

## 7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных и всероссийских физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Физкультурные спортивные мероприятия проводятся в основном в виде соревнований, которые органически входят в систему многолетней подготовки гребцов. Они являются не только непосредственной целью тренировки, но и при умелом их использовании служат эффективным средством специальной, соревновательной подготовки.

В настоящее время в спорте трудно добиться успеха только за счет учебно-тренировочного процесса, наращивания объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал уровень технико-тактической подготовленности.

Ниже представлен примерный план физкультурных и спортивных мероприятий для НП в гребле на байдарках и каноэ (Таблица 28).

Таблица 28

Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий по гребле на байдарках и каноэ

№ п/п	Физкультурное и спортивное мероприятие	Место проведения (уровень соревнования)	Дата проведения
1	2	3	4
<b>1-й год подготовки</b>			
1	Соревнования по физической подготовке	Спортивный зал, гребной бассейн / тренажер по возможности (уровень образовательной организации)	ноябрь-декабрь
2	Соревнования по физической подготовке		январь-февраль
3	Соревнования по специальной подготовке		март-апрель

4	Соревнования по специальной подготовке		май
5	Соревнования по специальной подготовке	Гребной канал (озеро, река) (уровень образовательной организации, муниципальный уровень)	август- сентябрь
<b>2-й год подготовки</b>			
1	Соревнования по физической подготовке	Спортивный зал (уровень образовательной организации)	ноябрь- декабрь
2	Соревнования по специальной подготовке	Гребной бассейн/ тренажер (по возможности (уровень образовательной организации, муниципальный уровень)	
3	Соревнования по физической подготовке	Спортивный зал (уровень образовательной организации, муниципальный уровень, региональный уровень)	
4	Контрольные соревнования по специальной подготовке	Гребной бассейн/ тренажер (по возможности (уровень образовательной организации, муниципальный уровень, региональный уровень)	январь
5	Соревнования по физической подготовке	Спортивный зал (уровень образовательной организации, муниципальный уровень)	февраль - март
6	Соревнования по специальной подготовке	Гребной бассейн/ тренажер (по возможности (уровень образовательной организации, муниципальный уровень)	апрель
7	Соревнования по специальной подготовке	Гребной канал (озеро, река) (уровень образовательной организации, муниципальный уровень)	Май- сентябрь
<b>3-й год подготовки</b>			
1	Соревнования по физической подготовке	Спортивный зал (уровень образовательной организации)	ноябрь- декабрь
2	Соревнования по специальной подготовке	Гребной бассейн/ тренажер (по возможности (уровень образовательной организации, муниципальный уровень)	
3	Соревнования по физической подготовке	Спортивный зал (уровень образовательной организации, муниципальный уровень, региональный уровень)	
4	Контрольные соревнования по специальной подготовке	Гребной бассейн/ тренажер (по возможности (уровень образовательной организации, муниципальный уровень, региональный уровень)	январь
5	Соревнования по физической подготовке	Спортивный зал (уровень образовательной организации, муниципальный уровень)	февраль - март

6	Соревнования по специальной подготовке	Гребной бассейн/ тренажер (по возможности (уровень образовательной организации, муниципальный уровень)	апрель
7	Соревнования по специальной подготовке	Гребной канал (озеро, река) (уровень образовательной организации, муниципальный уровень)	Май- сентябрь

## 8. ПРИЛОЖЕНИЯ

## 8.1. Перечень восстановительных средств, применяемых на НП

Таблица 1

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p><i>Оптимальный план тренировочного процесса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• нагрузки, соответствующие функциональным возможностям;</li> <li>• оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки;</li> <li>• вариативность нагрузки;</li> <li>• рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения.</li> </ul> <p><i>Условия, способствующие ускорению восстановления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рациональный режим дня;</li> <li>• средства переключения (кино, театр, литература и т. д.);</li> <li>• положительный психологический климат в группе;</li> <li>• умеренная мышечная деятельность.</li> </ul> <p><i>Рациональное планирование тренировочного занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения для быстрого снятия утомления;</li> <li>• специальные упражнения для расслабления;</li> <li>• выбор места тренировочного занятия;</li> <li>• рациональная разминка перед тренировкой</li> <li>• рациональная заминка после тренировки.</li> </ul>	<p><i>Гигиенические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рациональный и стабильный распорядок дня;</li> <li>• полноценный отдых и сон;</li> <li>• соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований;</li> <li>• состояние и оборудование спортивных сооружений.</li> </ul> <p><i>Физические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• баня;</li> <li>• гидропроцедуры;</li> <li>• и др.</li> </ul> <p><i>Питание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сбалансированность по энергетической ценности;</li> <li>• сбалансированность по составу;</li> <li>• соответствие характеру, величине и направленности нагрузок;</li> <li>• соответствие климатическим и погодным условиям.</li> </ul> <p><i>Фармакологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• витамины и минеральные вещества.</li> </ul>	<p><i>Психологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• психологический климат в команде;</li> <li>• взаимопонимание с тренером;</li> <li>• хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;</li> <li>• положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий;</li> <li>• интересный и разнообразный досуг;</li> <li>• комфортные условия для тренировки и отдыха;</li> <li>• и др.</li> </ul>

## 8.2. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица 2

### План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1.	Мониторинг действующего антидопингового законодательства	В течение года	Инструкторы-методисты
2.	Оформление антидопингового стенда учреждения	В течение года	Инструкторы-методисты
3.	Информирование тренеров, спортсменов и их законных представителей о «Запрещенном списке» Всемирного антидопингового кодекса	Январь	Инструкторы-методисты
4.	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу	При поступлении	Инструкторы-методисты
5.	Информирование тренеров на тренерских советах об изменениях в антидопинговых правилах	В течение года	Инструкторы-методисты
6.	Контроль за прохождением тренерами онлайн-обучения на сайте РУСАДА с получением сертификатов	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры
7.	Проведение среди спортсменов бесед на темы: «Здоровый спорт», «Честная игра (FairPlay)»	Сентябрь	Инструкторы-методисты, тренеры
8.	Проведение легкоатлетических эстафет со спортсменами начального этапа спортивной подготовки «Главное не победа, а участие»	Октябрь	Инструкторы-методисты, тренеры

## 8.3. Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей

В таблицах 3-13 представлены сенситивные периоды развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития (Губа В.П., 2020).



Сенситивные периоды развития показателей абсолютной<sup>1</sup> силы у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика силовых показателей				
Мальчики					
8	Зона благоприятных морфологических и функциональных предпосылок развития силы	Становая сила увеличивается на 11%	Кривая прироста силы поднимается до 270%. Целесообразно развивать силу сгибателей и разгибателей локтевого сустава	Дальнейший рост поперечника мышечных волокон и значительный рост всех соединительно-тканых образований	До 15 лет в тренировках необходимо развивать мускулатуру тела в целом. С 15 лет – избирательно воздействовать на группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении технических элементов
9					
10					
11	Зона интенсивного роста силы				
12					
13					
14	Доступны значительные силовые напряжения	Период наибольшего роста абсолютной силы	Наибольший темп прироста максимальной силы (до 400–500%)		
15					
16	Настоящая силовая подготовка	Анатомический поперечник мышц достигает показателей взрослого человека			
17					
Девочки					
8	Зона интенсивного роста силы	Существенный прирост силы мышц спины и кистей рук	Становая сила увеличивается на 36%	Рекомендовано развивать силу мышц ног	
9					
10					
11		Рекомендовано развивать силу мышц спины и кистей рук			
12					
13		Настоящую силовую подготовку рекомендуется выполнять в этом возрасте			
14					
15	Рекомендуемая зона развития силовых качеств				
16					
17					

<sup>1</sup> Сила, проявляемая спортсменом в каком-либо движении безотносительно к собственному весу, называется абсолютной силой.

Сенситивные периоды развития показателей относительной<sup>2</sup> силы у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика силовых показателей	
Мальчики		
8	Интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых	Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей
9		
10		
11		
12	Прирост относительной силы составляет 2–3% в год. Это объясняется быстрым увеличением роста тела в длину	Наибольший рост относительной силы
13		
14		
15		
16	Снижение роста относительной силы	
17	Рост относительной силы	
Девочки		
8	Наблюдается интенсификация развития мышц. Относительная сила детей превышает относительную силу взрослых	Благоприятный период для гармоничного развития силы мышц нижних конечностей
9		
10		
11		
12	Рекомендуемая зона развития относительной силы	Необходима строгая дозировка упражнений с сопротивлениями и в упражнениях с отягощениями в движении
13		
14		
15		
16		
17		

<sup>2</sup> Максимальная сила в пересчете на 1 кг веса спортсмена называется относительной силой.

Сенситивные периоды развития показателей скоростных качеств у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей быстроты					
Мальчики						
8	Темп прироста скоростных качеств – высокий (за 3 года 10%). Объём нагрузки меньше, чем у девочек	Наиболее интенсивный рост частоты движений наблюдается в возрасте от 7 до 9 лет. Благоприятным периодом для развития скоростных качеств считается возраст с 8 до 11 лет, а наиболее чувствительным от 9 до 10 лет	Достигается наибольшая частота шагов при беге на скорость. Нагрузка, кратковременна 6–8 с	Интенсивно растёт темп движений. Наблюдается активный рост скоростных способностей. Наибольшее изменение (уменьшение) латентного (скрытого) периода реакции под влиянием систематической тренировки	Темп развития скорости движений особенно велик. Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Двигательная реакция приближается к показателям взрослых
9						
10	Мальчики в этот период значительно опережают девочек в темпах развития быстроты		Зона увеличения темпа нарастания скорости мышечного сокращения			
11						
12	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (до 26%)	Объёмы нагрузок средние. Темп прироста скорости-2%	Наибольший прирост скорости одиночного движения. Наибольшее уменьшение латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки (достигает уровня взрослых)	Стабилизация	Ежегодный прирост частоты движений составляет 0,3–0,4 движения в секунду	Зона наибольшего роста скоростных качеств
13						
14		Объёмы нагрузок большие		Скорость, частота движений и способность поддерживать их максимальный темп достигает значений близких к предельным		
15						
16	Увеличение объёма тренировочной работы по развитию скоростных способностей		Интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением быстроты и ловкости		Показатели роста скорости одиночного движения растут медленно	Тенденция к стабилизации
17						

Девочки						
8	Темп прироста скоростных качеств высокий. За 3 года он составляет 15%. Объем нагрузки у девочек значительно больше, чем у мальчиков	1-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки	Резко возрастает способность к быстрой реакции. Наиболее благоприятный период для развития скоростных способностей. Интенсивно растёт темп движений	Зона увеличения максимальной частоты движений в заданном ритме	Зона достоверного прироста скоростных качеств. Рекомендуется увеличение объема средств	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей (в 1,3 раза)
9						
10	Девочки в этот период значительно уступают мальчикам в темпах прироста быстроты. Объем нагрузки меньше, чем у мальчиков			Прирост темпа движений у девочек и мальчиков выравнивается		
11						
12	Значительное увеличение темпов прироста показателей скоростных способностей. Достигает 11 %	Зона достоверного прироста скоростных качеств	Объемы нагрузок большие	2-зона наибольшего уменьшения латентного периода реакции под влиянием систематической тренировки	Частота движений в единицу времени достигает высокого уровня у девочек к 14 годам. После 14-15 лет прирост прекращается	
13						
14						
15			Объемы нагрузок средние			Наблюдается уменьшение скоростных способностей
16	Рекомендуется большой объем упражнений					
17						

Сенситивные периоды развития показателей скоростно-силовых способностей у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей скоростно-силовых способностей					
	Мальчики					
8	Прирост скоростно-силовых качеств составляет 44%. 8-9 лет-22%, 9-10-4%, 10-11-лет-18%. У мальчиков прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 8-11 лет	Зона активного прироста скоростно-силовых качеств		Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются у мальчиков на 44%	Наибольший рост прыгучести. Просматривается зависимость от темпов индивидуального биологического развития. Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь подростковый период равен 31%	
9						
10			Зона активного прироста.		Замедление	
11		В 11-12 лет показатели прироста скоростно-силовых качеств составляют 10%. Зона достоверного прироста взрывной силы. Показатели прироста до 10 %. 12-13 лет-зона самого активного прироста скоростно-силовых качеств. Зона увеличения	Зона увеличения результатов в прыжках в длину и вверх с места. Ежегодный прирост прыгучести в этот период равен 7%	В 10-11 лет дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые нагрузки. Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени приходится на возраст от 10 до 12 лет	Самый значительный прирост прыгучести (увеличение высоты прыжка на 12,5 см)	В период с 10 до 18 лет уровень развития прыгучести повышается в среднем на 48,6 см (в среднем на 6,07 см)
12			Резкий скачок силовых показателей деятельности мышц при выполнении динамических упражнений	Рост скоростно-силовых качеств - 48,11%. Увеличение высоты прыжка: от 15 до 16 лет-на 4 см, от 16 до 17 лет-на 9 см и от 17 до 18 лет-на 5,5 см. В период 15-17 лет показатели взрывной силы достигают максимума	Замедление темпов прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы	
13	Активный прирост скоростно-силовых качеств до 11 %					

1	2					
14	То же что и в 13 лет	С 13 до 14 и с 14 до 15 лет темпы прироста прыгучести снижаются	То же что и в 13 лет	То же что и в 12-13 лет	Замедление темпов прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы	То же что и в 10-13 лет
15						
16	Наибольший прирост показателей взрывной силы разгибателей бедра и голени				Увеличение объёма тренировочной работы по развитию скоростно-силовых способностей	
17						
Девочки						
8	Прирост скоростно-силовых качеств составляет 34 %. 8-9 лет-11%, 9-10-5%, 10-11-18 %	Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется направленная работа с увеличением средств скоростно-силовой направленности	Наибольший годовой прирост результатов в прыжках в длину с места наблюдается с 9 до 10 лет (20%). Прыжковая выносливость наиболее быстро повышается в возрасте 9-10 лет	Общий темп прироста скоростно-силовых качеств за весь период равен 12 %	Наибольший рост прыгучести. Зависит от темпов индивидуального биологического развития	Наибольший темп естественного прироста скоростно-силовых способностей. За три года эти показатели увеличиваются на 34%
9						
10						
11		Прирост скоростно-силовых качеств увеличение 7%			Прирост результатов в прыжках в длину с места составляет 5%. Дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые нагрузки	
12						
13	Активный прирост скоростно-силовых качеств до 13 %. Рекомендуется увеличение объёма	Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется целенаправленная работа с увеличением средств, скоростно-силовой направленности			Замедление темпов прироста качества прыгучести	
14						
15	Незначительное замедление развития скоростно-силовых способностей. Рекомендуется использовать средний объём нагрузок				Рекомендуется большой объём упражнений	
16						
17						

Сенситивные периоды развития показателей аэробной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей аэробной выносливости		
Мальчики			
8	Оптимальные периоды развития аэробных возможностей	Наиболее выносливыми являются сгибатели и разгибатели предплечья, сгибатели кисти и икроножные мышцы	Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости)
9			
10			
11	Рост общей выносливости ярко выражен и составляет 24,8 %	Ежегодное увеличение уровня общей выносливости составляет 16,1%	
12			
13	Темп развития выносливости составляет 12%.		
14	Рекомендуется использовать наибольшее количество средств, направленных на воспитание выносливости	Наблюдается активное развитие выносливости	
15			
16			
17	Планируется наибольший объем средств, направленных на воспитание выносливости	Рост уровня общей выносливости – 23,3 %	
Девочки			
8	Начало проявления способностей к формированию выносливости		
9			
10			
11		Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости)	Значительно повышается выносливость икроножных мышц
12			
13	Темп развития выносливости составляет 3,7%.		
14	Рекомендуется использовать средний объем нагрузки, средств, направленных на воспитание выносливости в 13-14 лет, с незначительным увеличением в 14-15 лет. Зона активного развития выносливости		
15			
16-17	Рекомендуемая зона развития выносливости. Объем средний		

## Сенситивные периоды развития показателей скоростной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей скоростной выносливости
Мальчики	
8-9	
10-12	Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменов
13	
14-17	Зона благоприятного развития скоростной выносливости
Девочки	
8-9	
10-13	Нагрузки для развития скоростной выносливости в этом возрасте противопоказаны по причине физиологической неподготовленности юных спортсменок
14	
15-17	Зона благоприятного развития скоростной выносливости



Сенситивные периоды развития показателей анаэробной выносливости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей анаэробной выносливости	
Мальчики		
8	Сенситивная зона развития анаэробных возможностей	Зона наименьшей, функциональной устойчивости к недостатку кислорода
9		
10		
11		
12	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов	
13-15		
16	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов	
17		
Девочки		
8-9		
10-12	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов. Зона наименьшей функциональной устойчивости к недостатку кислорода	
13-14		
15-16	Оптимальный период формирования анаэробно-гликолитических механизмов	
17		

Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (ловкости) у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей координационных способностей (ловкости)				
Мальчики					
8	Увеличение способностей на 6% за весь период. Наблюдается снижение темпов прироста развития данного качества до 8%. Это является основанием для рекомендации планирования объема нагрузки	Значительный достоверный прирост в развитии ловкости. Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости	Основной характеристикой координационных способностей является точность движений	Высокие темпы развития ловкости движений. С 7 до 12 лет у детей быстро растёт способность к запоминанию движений. Возраст формирования школы движений	Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%
9					
10	Наибольшее количество упражнений, направленных на воспитание ловкости. Рекомендуется средний объём нагрузки	Оптимальный возраст для овладения сложными двигательными навыками. В 11-12 лет наблюдается значительный, достоверный прирост в развитии ловкости. Процесс развития ловкости завершается к 14 годам	Зона нарушения гармонии движений.	10-13 лет – благодатный возраст для развития ловкости	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов. Ловкость в избранном виде спорта воспитывается в основном физическими упражнениями, специфичными для данного вида спорта
11					
12					
13					
14	Возраст, в котором точность координации движений приближается к показателям взрослых			Стабилизация. С 12 лет наблюдается улучшение способности к решению простых зрительно-моторных задач и продолжает развиваться до 16 лет. Задачи, требующие восприятия более сложных ситуаций, переработки большего количества информации и выбора действий, решаются лучше с 14 лет	
15					
16					
17					

Девочки				
8	Увеличение способностей на 15 %. В возрасте от 9 до 10 лет наблюдается повышение темпов прироста этого качества до 9%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки при воспитании ловкости. Высокие темпы развития ловкости движений	Зона интенсивного нарастания пространственно-временных показателей ловкости. От 8 до 9 лет и от 10 до 11 лет прирост ловкости достоверен. Точность движений у 8-11-летних детей развита слабо. Ошибки при воспроизведении заданных параметров движений составляют 45-50%	Больше внимания следует уделять правильности и точности выполнения технических приемов без зрительного контроля	Зона наиболее эффективного роста и развития ловкости. Увеличение показателей ловкости в 1,2 раза. Рост способности к запоминанию движений, координационных способностей и формированию школы движений
9				
10				
11	Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте наблюдается проявление данных способностей	Зона формирования быстроты и точности выполнения технических элементов		
12				
13	В этот период планируются малые объёмы нагрузок			Стабилизация
14	Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте повторно наблюдается проявление данных способностей			
15				
16				
17	Снижение темпов прироста развития ловкости до 3 %			

## Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (равновесия) у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей координационных способностей (равновесия)			
Мальчики				
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия	Зона активного формирования функции равновесия	Зона наиболее интенсивного развития функции динамического равновесия	Огромное значение для гребцов имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённой мере характеризует способность спортсмена к ориентации в пространстве
9				
10				
11	Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития			
12				
13	Хорошо совершенствуются вестибулярные функции организма спортсмена	Стабилизация с незначительным снижением		
14				
15				
16				
17				
Девочки				
8	Зона проявления способностей к формированию функции равновесия	Зона активного формирования функции равновесия	Огромное значение для гребцов имеет точность динамической стабилизации тела в пространстве. В процессе динамической стабилизации участвуют все основные анализаторные системы организма: зрительная, слуховая, двигательная и вестибулярная. Функция вестибулярного анализатора в определённой мере характеризует способность спортсмена к ориентации в пространстве. Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития к 10-11 годам	
9				
10				
11				
12	Зона активного формирования функции равновесия	Стабилизация с незначительным снижением		
13				
14				
15				
16	Стабилизация с незначительным снижением			
17				

Сенситивные периоды развития показателей гибкости у детей школьного возраста

Возраст, лет	Динамика показателей гибкости				
Мальчики					
8	В 8 лет наблюдается снижение прироста темпов развития гибкости до (-5 %), которое затем в течение последующих двух лет идёт на увеличение равное 3 %, а затем 4 %. Это позволяет увеличить объём и количество упражнений на гибкость			Наибольшая подвижность позвоночного столба	Сенситивный период развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте
9		Зона активизация развития гибкости. Увеличение гибкости наблюдается до 15,8°. Максимальные показатели в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба			
10		Активная гибкость достигает максимальных величин. Стабилизация			
11		Активизации прироста гибкости. Увеличение гибкости может достигать до 21°.			
12	Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость	Снижение.			Интенсивное развитие гибкости наблюдается до 15-17 лет
13					
14					
15	Снижение темпов развития гибкости				
16					
17					
Девочки					
8	Максимальных показателей в развитии гибкости (по данным суммарной гибкости суставов) плечевого, поясничного отдела позвоночного столба девочки достигают в 8-9 лет	Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости	Прирост в развитии гибкости в 9-10 лет составляет 1%, в 10-11 лет-3%. Объём нагрузки меньше, чем у мальчиков	Сенситивным периодом развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте	
9					
10	В этом возрасте можно применять средний объём нагрузок	Активная гибкость достигает максимальных величин			
11					
12	Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость	Последний возрастной этап целенаправленного воспитания гибкости. Рекомендованы большие объёмы. Наблюдается незначительное увеличение темпов прироста гибкости			
13					
14					
15	Рекомендованы средние и малые объёмы. Наблюдается незначительное улучшение				
16					
17					

#### **8.4. Материал по общей физической подготовке (ОФП)**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Особенно благоприятен ранний возраст для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Строевые упражнения:

- построение в шеренгу, смыкание, размыкание, перестроение в колонну;
- выполнение команд в строю на месте, в движении;
- переход с шага на бег, с бега на шаг, изменение скорости и направления

движения.

Общеразвивающие упражнения:

- без предметов (фронтальным, групповым, посменным, круговым, поточно-проходным методами);
- с предметами (набивные мячи, обручи, гимнастические палки, гантели, амортизаторы, скакалки);
- на снарядах (гимнастическая стенка, скамья, бревно, брусья).

Упражнения для развития гибкости:

- кувырки, вперёд, назад, длинные, боковые, в парах, через препятствия;
- перевороты вперёд, боком;
- стойки на лопатках, руках;
- мосты, шпагаты;
- упражнения на растягивание в паре с партнёром, на гимнастической стенке, скамье, с гимнастической палкой.

Силовые упражнения:

- сгибание и разгибание рук в упоре из различных и.п.;
- подтягивание на высокой перекладине;
- лазанье по канату, шесту;
- приседание и выпрыгивая вверх на одной, двух ногах;

- упражнения с преодолением противодействия партнёра (сопротивление, стоя в паре упор руками в «замке», оказывая противодействие партнёру);
- перетягивание каната;
- приседания с отягощением (партнером, в утяжеленных браслетах, поясе, жилете);
- метание набивного мяча из различных и.п.;
- упражнения ОФП с гантелями, в утяжеленных манжетах, поясе.

Упражнения для развития быстроты:

- бег с ходу;
- бег под уклон;
- «челночный» бег;
- повторный бег на отрезках от 20-30 до 60 м;
- бег за лидером; - бег с низкого старта без команды;
- бег с низкого старта под команду;
- страты из различных и.п.;
- упражнения ОФП на скорость с фиксацией времени;
- эстафеты, спортивные и подвижные игры.

Упражнения для развития ловкости:

- элементы акробатики;
- упражнения с разнонаправленным движением рук и ног;
- прыжки через гимнастические снаряды;
- упражнения в равновесии на гимнастической скамье;
- жонглирование и метание мячей в подвижную и неподвижную цель;
- метание мяча после кувырков, поворотов;
- спуски и повороты на лыжах;
- катание на коньках с изменением траектории движения;
- подвижные и спортивные игры.

Упражнения для развития выносливости:

- кроссовая подготовка;

- равномерный и повторный бег на длинных отрезках;
- плавание, плавание в спасательном жилете, с предметами в руках, без помощи ног, пересечение вплавь водной струи;
- марш-броски;
- туристические походы;
- ходьба на лыжах, бег на лыжах от 5 до 10 км;
- упражнения ОФП круговым методом;
- подвижные и спортивные игры в увеличенном временном режиме.

### **8.5. Материал по технико-тактической подготовке (ТТП)**

Целью технико-тактической подготовки является формирование у занимающихся двигательного навыка: по сохранению равновесия, управления лодкой и выполнения гребка в целом и по элементам, позволяющего наиболее полно использовать в соревновательной деятельности возможности их организма.

На НП проводится обучение:

- с устройством лодки и весла;
- с правилами поведения на воде и при опрокидывании в воду;
- выполнению основного и исходного положения, изучают рабочую позу и хват весла; - отработывают гребок на причале и учебном станке;
- обучают выносу лодки и посадке в нее;
- вырабатывают равновесие в лодке с применением поплавков;
- изучают управление с кормовым креном и носовым рулением;
- выполняют имитационные упражнения движений гребца с гимнастической палкой или веслом, сидя верхом на скамейке, на бревне или качающемся устройстве, стоя;
- гребля в лодках класса «Дракон».





## 8.7. Пример протокола оценивания итогов реализации программы спортивной подготовки после НП

Таблица 14

### Оценка реализации программы спортивной подготовки на НП

№ п/п	Наименование результата	Критерии оценивания результата	Оценка результата
1.	Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом	а) Регулярность и систематичность посещения тренировок.	
		б) Уровень мотивации к занятиям	
		в) Уровень освоения теоретических знаний	
2.	Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств	а) Показатели ОФП и СФП	
		б) Наличие знака отличия ВФСК «ГТО», соответствующей возрасту спортсмена ступени (серебряный или золотой значок)	
3.	Повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности	Положительная динамика показателей ОФП и СФП	
4.	Освоение основ техники и тактики по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»	Показатели освоенности техники изученных упражнений и тактики	
5.	Общие знания об антидопинговых правилах	Уровень первичных знаний об антидопинговых правилах	
6.	Укрепление здоровья	а) Присутствие / отсутствие хронических заболеваний.	
		б) Количество пропусков тренировок по причине болезни.	
		в) Оценка функционального состояния организма юного спортсмена	
		г) Уровень освоения теоретических знаний	

7.	Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки	а) Выполнение полного перечня результатов прохождения этапа спортивной подготовки на минимально установленную оценку	
		б) Отсутствие медицинских противопоказания для занятий спортом	
		в) Уровень качества выполнения двигательных заданий	
		г) Морфологические критерии	

### 8.8. Примеры планов-конспектов тренировочных занятий

Пример №1

**Тема:** Обучение технике плавания кролем.

**Задачи:**

1. Освоение техники плавания кролем в полной координации.
2. Совершенствование техники выполнения гребка руками.
3. Развитие координации, функциональная и силовая подготовка.
4. Воспитание настойчивости, ответственности, дружелюбия.

**Инвентарь:** бассейн.

Таблица 15

Содержания урока	Дозировка	Методические указания
<b>Подготовительная часть</b>		
1. Построение	1 мин.	
2. Сообщение задач урока, переключка	2 мин.	
3. Упражнения на суше	5-7 мин.	
И. п. – правая рука вверх ладонью вперед. Движение правой сверху вниз «Дуга»	5-6 раз	Движение выполняется прямой рукой
И. п. – левая рука вверх ладонью вперед. Движение правой сверху вниз «Дуга»	5 -6 раз	Движение выполняется прямой рукой

И. п. – правая рука вверх ладонью вперед. Движение правой сверху вниз «Дуга»	5-6 раз	Движение выполняется согнутой рукой
И. п. – левая рука вверх ладонью вперед. Движение правой сверху вниз «Дуга»	5 -6 раз	Движение выполняется согнутой рукой
И. п. – о. с. 1. Наклон в перед, правой рукой коснуться пола 2. И. п. 3. Наклон в перед, левой рукой коснуться пола 4. И. п.	5 -6 раз	И. п. – вдох, наклон- выдох Во время наклона ноги прямые, колени не сгибать. Вдох – носом, выдох- ртом.
И. п.- сидя на полу, упор сзади 1. приподнять правую ногу 2. И. п. 3. приподнять левую ногу 4. И. п.	5-6 раз	Ноги прямые, носочек вытянуть
И. п.- сидя на бортике бассейна, упор сзади Попеременные движения ногами вверх, вниз «барабанные палочки»	30сек x 3раза	Выполнять в быстром темпе, ноги прямые, носочки вытянуты
Упражнения в воде	8-10 мин.	
1. Стоя на дне • Вдох • Выполняя выдох, сесть на дно	8-10 раз	Упр. Выполняется по сигналу.
2. Вдох, опустить лицо в воду, руки быстро выпрямить, дыхание задержано оттолкнуться и скользить на груди	2-3 раза	Выполняется поточно, без работы ногами Во время скольжения голова между руками, лицо опущено в воду
3. Вдох, опустить лицо в воду, руки быстро выпрямить, дыхание задержано оттолкнуться и скользить на груди с поворотом на 360*	2-3 раза	Выполняется поточно, без работы ногами Во время скольжения голова между руками
1. Стоя на дне • Вдох • Выполняя выдох, сесть на дно	8-10 раз	Упр. Выполняется по сигналу. Во время выдоха выполняется гудок
<b>Основная часть</b>		
1. Скольжение на груди, руки впереди, дыхание задержано, работа ногами	2 раза	Выполняется поточно, челноком
2. Скольжение на груди, одна рука впереди, другая прижата к туловищу дыхание задержано, работа ногами	2 раза	Выполняется поточно, челноком
3. Скольжение на груди, одна рука впереди, другая прижата к туловищу дыхание задержано, работа ногами	2 раза	Выполняется до середины бассейна, поточно, челноком

1. Выдохи в воду • И.п - Стоя на дне • присесть – выдох • Высоко выпрыгнуть вверх • И.п.	5-6 раз	Вдох – носом, выдох ртом. Во время приседаний полностью погрузиться под воду.
5. Скольжение на груди с работой ног, согнутые руки к середине – назад «ромб», дыхание задержано	2 раза	Выполняется до середины бассейна, поточно, челноком
6. Скольжение на груди с работой ног, гребок одной рукой до бедра, другая начинает движение по воздуху (пронос), дыхание задержано	2 раза	Выполняется до середины бассейна, поточно, челноком
7. Самостоятельные выдохи в воду	8-10 раз	Контролировать правильность выполнения выдоха в воду
8. Проплыть кролем в полной координации до противоположного бортика (25м), выполнить 5 подтягиваний, вернуться назад любым стилем, выполнить 5 выдохов в воду	20 раз	О.в. на согласованное движение рук, ног и дыхания.
9. Упр. «Звездочка» - на груди - на спине	2-3 раза	
Эстафета	2-3 раза	Во время отдыха игра «Достань ракушку» 3-4мин.
<b>Заключительная часть</b>		
П/ и «Пятнашки» Играющие располагаются произвольно. По сигналу ловец начинает преследовать играющих, стараясь кого-либо запятнать. Запятнанный игрок становится ловцом.	4 -5 мин.	Спасаясь от преследования, дети могут присесть, погружаясь в воду с головой, или нырять, в этих случаях пятнать нельзя. Запятнанным считается тот игрок, которого ловец настиг до погружения; нельзя преследовать одного и того же играющего продолжительное время, ждать пока погрузившийся вынырнет, удерживать друг друга под водой
Прыжки в воду	3- 4 мин.	Выполняются по сигналу, любым способом. О.в. на соблюдение т/б
Выход из бассейна	2-3 мин.	О.в. на соблюдение правил поведения и т/б
Подведение итогов	1 мин.	Отметить лучших

**Тема:** ОФП группы начальной подготовки гребцов на байдарках и каноэ.

**Задачи:**

1. Развитие скоростно-силовых качеств.
2. Развитие гибкости и координации.

**Инвентарь:** гриф штанги (10 кг), скамья для жима лежа, стойки для штанги.

Таблица 16

Содержания урока	Дозировка	Методические указания
<b>Подготовительная часть</b>		
1. Построение, сообщение задач	1-2 мин.	
2. Медленный бег	5 мин.	
3. ОРУ: Ходьба с одновременным движением рук на каждый шаг – в стороны, вверх, вперед, в стороны, вниз. Круговые движения руками в плечевых суставах – в разных направлениях одновременно, в одном направлении одновременно и попеременно. Круговые движения предплечьями в локтевых суставах в одном направлении одновременно и попеременно. Наклоны туловища. Отталкивания от стены.	8 мин.	Темп средний. Следить за амплитудой движений, за правильностью направления движений, за одновременностью действий.
<b>Основная часть</b>		
1. и.п. стойка в наклоне, ноги на ширине плеч, в руках гриф (хват узкий) – тяга грифа к подбородку с разгибанием спины.	3 подхода по 30 повторений	Выполнять в максимальном темпе без задержки в конечных точках. Спина разгибается полностью, локти поднимать вверх.
2. и.п. лежа на скамье (на спине), в руках гриф (хват широкий) – жим грифа от груди.	3 подхода по 30 повторений	Выполнять в максимальном темпе без задержки в конечных точках. Гриф опускать до касания груди, руки в локтевых суставах разгибать полностью.
3. и.п. стойка в наклоне, ноги врозь и слегка согнуты в коленях, в руках гриф (хват средний) – жим грифа от груди вверх.	3 подхода по 30 повторений	Выполнять в максимальном темпе без задержки в конечных точках. Спину удерживать ровной, грифом касаться живота, руки стараться разгибать полностью.

4. и.п. стойка ноги на ширине плеч, гриф удерживается на груди (хват средний) – жим грифа от груди вверх.	3 подхода по 30 повторений	Выполнять в максимальном темпе без задержки в конечных точках. Гриф опускать до касания груди, руки в локтевых суставах разгибать полностью. После каждого подхода выполнять провисание на перекладине.
<b>Заключительная часть</b>		
1. Медленный бег	5 мин.	
2. Упражнения для расслабления и восстановления	5 мин.	Темп низкий, постараться максимально расслабить мускулатуру.
3. Упражнения на растяжку	5 мин.	Натяжение мышц выполнять до легкого болевого ощущения.