



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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



ООО «Федерация гребного слалом России»

**ТИПОВАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ГРЕБНОЙ СЛАЛОМ»
(этап начальной подготовки)**

Методическое пособие



Москва – 2022

УДК 797.212

ББК 75.717.7

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Гвоздева О.В., Козырева Т.А. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. – 103 с.

Авторы-составители:

Гвоздева Ольга Владимировна – Заслуженный тренер России, мастер спорта России, Почетный работник общего образования Российской Федерации, тренер высшей категории;

Козырева Татьяна Александровна – Тренер высшей категории, мастер спорта СССР.

Грызлова Нонна Борисовна – Тренер высшей категории, мастер спорта СССР.

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом» (этап начальной подготовки) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации № 493 от 30 июня 2021 г. (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 64418 от 28 июля 2021 г.).

Программа рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации по подготовке спортивного резерва для реализации в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «гребной слалом».

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	6
1.1. Гребной слалом: характеристика вида спорта и его отличительные особенности	8
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	13
2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое	13
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 «гребной слалом» (приложение № 1 к ФССП)	13
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 «гребной слалом» (приложение № 3 к ФССП)	17
2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапе спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом» (приложение № 4 к ФССП).....	18
2.7. Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «гребной слалом» (приложение № 5 к ФССП)	19
2.8. Годовой план спортивной подготовки.....	19
2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию (приложение № 11 к ФССП).....	21
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.....	22
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	24
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность	24
3.1.1. Краткая характеристика возрастного развития юных спортсменов и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки.....	24
3.1.2. Физическая подготовка.....	27
3.1.3. Развитие физических качеств.....	30
3.1.4. Тактическая подготовка.....	37
3.1.5. Теоретическая подготовка.....	38
3.1.6. Психологическая подготовка	39
3.1.7. Интегральная подготовка	40
3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий для начального этапа спортивной подготовки с указанием средств и методов тренировки.....	41
3.2.1. Структура тренировочного занятия	41
3.2.2. Средства и методы тренировки.....	43
3.2.3. Планы-конспекты тренировочных занятий	46
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	56
3.3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	58
3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения	60
3.4.1. Научно-методическое обеспечение на этапе НП.....	60
3.4.2. Психологическое сопровождение на этапе НП.....	62
4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ.....	63

4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом» на этапе НП.....	63
4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на этапе НП в соответствии с требованиями ФССП	65
4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годичного периода и этапа НП, сроки его проведения.....	68
4.4. Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, тактической психологической и теоретической подготовки спортсменов на этапе НП.....	68
4.5. Рекомендации по организации и проведению контроля видов спортивной подготовки на этапе НП.....	70
5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	74
6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	77
6.1. Основная литература.....	77
6.2. Дополнительная литература.....	77
6.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	80
7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	82
8. ПРИЛОЖЕНИЯ	84
8.1. Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП.....	84
8.2. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	85
8.3. Таблицы сенситивных периодов развития физических способностей.....	85
8.4. Материал по общей физической подготовке (ОФП)	99
8.5. Материал по специальной физической подготовке.....	101
8.6. Материал по теоретической подготовке	102

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Типовая программа спортивной подготовки (далее – Программа) по виду спорта «гребной слалом» для этапа начальной подготовки (далее – НП) составлена в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 июня 2021 г. № 493, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации от 28 июля 2021 г. № 64418 (далее – ФССП).

Настоящая Программа рекомендуется для применения в учреждениях, реализующих программы спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом» с юными спортсменами на начальном этапе.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку в Российской Федерации, самостоятельно разрабатывают программы спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП и на основании настоящей Программы, учитывая специфические особенности и условия работы своих организаций.

Цель Программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами этапа НП в виде спорта «гребной слалом».

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, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники по виду спорта «гребной слалом»;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;

- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

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 – слаломиста.

В результате внедрения Программы спортивной подготовки планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированным на раскрытие способностей занимающихся и на достижение ими наивысших спортивных результатов в будущем;
- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовки гребцов – слаломистов;
- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- повышения сохранности и качества тренерского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- рост популярности занятий спортом и гребным слаломом, в частности.

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в гребном слаломе. Поэтому основная цель на этапе начальной подготовки – формирование у занимающихся основного фонда двигательных умений и навыков, необходимых гребцу – слаломисту, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение спортивной техники гребного слалома, содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья, всестороннее воспитание физических качеств.

Основная структура Программы основывается на требованиях ФССП 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 нормативный правовой, программно-методический и организационно-управленческий материал для осуществления спортивной подготовки на начальном этапе спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом», а ее содержание отражает специфику тренировочной, соревновательной, управленческой деятельности, элементов планирования, подбора средств и методов при работе с юными спортсменами.

1.1. Гребной слалом: характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Гребной слалом исторически возник как способ передвижения по бурной воде на национальных средствах сплава. Индейское каноэ, эскимосский каяк, алеутская байдара, хантыйский облас и многие другие суда стоят у истоков этого вида спорта. Это легкие цельные суда, которые может переносить и которыми может управлять один или два человека. У всех народов мира с уважением относятся к тем, кто быстрее и лучше других может преодолевать водные пространства и встречающиеся на них препятствия.

История возникновения гребного слалома в мире начинается с XX столетия, когда туристы водники стали вводить элементы слалома во время сплавов по рекам, разрабатывать специальные упражнения и создавать искусственные препятствия. Официальный статус технической дисциплины международной федерации гребли был присвоен гребному слалому в 1932 году.

В программу Олимпийских игр гребной слалом входил в 1972 году, после чего был исключен; вновь включен с 1992 года.

Гребной слалом – относится к сложнокоординационным видам спорта. Движения гребцов отличаются сложной координацией, способствуют развитию всех основных мышечных групп (особенно мышц спины, брюшного пресса и верхних конечностей). Это технически сложная дисциплина гребли, но в то же время эмоциональная и зрелищная. В последние годы стала стремительно развиваться группа видов спорта, объединяемых понятием «экстремальные». С полным правом к ним относятся и гребной слалом.

Объектом соревнований по гребному слалому является прохождение трассы, определенной воротами, на бурном участке водного потока, без нарушения правил прохождения трассы и в минимально возможное время.

Виды программы:

Индивидуальные гонки:

- слалом К-1м - Байдарка – одиночка (каяк) мужчины;
- слалом К-1ж - Байдарка – одиночка (каяк) женщины;
- слалом С-1м - Каноэ – одиночка мужчины;
- слалом С-1ж - Каноэ – одиночка женщины;
- слалом К-1м - экстрим Байдарка – одиночка (каяк) мужчины;
- слалом К-1ж - экстрим Байдарка – одиночка (каяк) женщины;
- слалом С-2м - Каноэ – двойка мужчины;
- слалом С-2 - смешанный - Каноэ – двойка мужчина, женщина.

В индивидуальных гонках каждый участник может выступать больше, чем в одном виде программы, если иное не указано в Положении о соревнованиях.

Командные гонки:

- слалом 3 х К-1м - Три байдарки – одиночки (каяка) мужчины;
- слалом 3 х К-1ж - Три байдарки – одиночки (каяка) женщины;
- слалом 3 х С-1м - Три каноэ – одиночки мужчины;
- слалом 3 х С-1ж - Три каноэ – одиночки женщины;
- слалом 3 х С-2м - Три каноэ – двойки мужчины;

– слалом 3 х С-2 - смешанный - Три каноэ – двойки мужчины, женщины.

Команды в командных гонках могут состоять только из тех участников, кто принимал участие в индивидуальных гонках.

В командной гонке участвуют три лодки, которые стартуют одновременно и проходят дистанцию друг за другом. Время старта берется по первой лодке, время финиша – по последней, штраф всех участников команды суммируется. Каждый участник может выступать больше, чем в одном виде программы, если иное не указано в Положении о соревнованиях. В каждом виде программы командных гонок участник может участвовать только в одной команде. Участник может участвовать в командных видах гонок отличных от его/ее индивидуальных видов гонок, если иное не указано в Положении о соревновании.

Этапы соревнований по гребному слалому состоят из одной или более попыток. Порядок старта во всех попытках одинаковый. Для подсчета результатов соревнований в этапе берется лучший результат экипажа во всех попытках, или сумма результатов экипажа во всех попытках, или сумма мест экипажа во всех попытках.

Организаторы могут устраивать соревнования, состоящие из одного и более этапов в каждом виде программы. Соревнования в видах программы могут состоять из этапов: одна и более индивидуальных гонок, одна и более командных гонок, квалификации, 1/8 финала, 1/4 финала, полуфинала, финала.

При наличии в соревнованиях этапов: более одной индивидуальной гонки, более одной командной гонки, порядок старта в следующей гонке может отличаться от предыдущего. Итоговый результат экипажа в соревновании определяется по сумме лучших результатов, показанных в каждой гонке, или по сумме мест, занятых в каждой гонке.

При наличии в соревнованиях этапов: квалификации, 1/8 финала, 1/4 финала, полуфинала, финала, отбор экипажей в следующий этап определяется в соответствии с количеством экипажей в каждом виде программы и количеством времени, которое организаторы могут затратить на проведение этапа. Рекомендуемый порядок старта в следующем этапе — обратный результатам предыдущего этапа.

Рекомендуемый отбор в следующий этап при наличии квалификации, полуфинала и финала: в полуфинале в каждом виде программы участвуют 60 % сильнейших экипажей по результатам квалификации, но не более 40 экипажей и не менее 3 экипажей в каждом виде программы (75 % мест в полуфинале получают участники, показавшие лучшие результаты в 1-й попытке. Участники, отобравшиеся в полуфинал по результатам первой попытки, не участвуют во 2-й попытке. Результатами участников, не отобравшихся в полуфинал в 1-й попытке, являются результаты участников по 2-й попытке. В полуфинале вначале стартуют участники, отобравшиеся во 2-й попытке, затем отобравшиеся в 1-й попытке); в финале в каждом виде программы участвуют 75 % сильнейших экипажей по результатам полуфинала, но не более 10 экипажей и не менее 3 экипажей в каждом виде программы.

В Положении о соревнованиях должен быть установлен порядок участия на этапах соревнования, отбор на следующий этап, а также порядок определения итоговых результатов в каждом виде программы. В Положении о соревнованиях может быть установлен иной порядок и отбор, отличные от рекомендуемых выше.

В зависимости от длины дистанции, количества ворот, скорости течения и т. п. трассы делятся на 5 категорий сложности. Соревнования проводятся на трассах длиной 150 - 400 м с 18 - 25 воротами, из которых 6 или 8 ворот должны быть обратного хода.

Ворота состоят из двух подвешенных вех, раскрашенных белыми и зелеными кольцами («прямые ворота» – вниз по течению), белыми и красными кольцами («обратные ворота» – вверх по течению). Ворота нумеруются в порядке их прохождения (номера указаны на специальных табличках над воротами). За прохождение ворот с ошибками к итоговому времени добавляется штраф:

— 2 секунды - за прохождение с касанием одной или обеих вех лодкой, веслом или любой частью тела;

— 50 секунд - касание ворот (как одной, так и двух вех) с неправильным прохождением.

Умышленное откидывание вех с целью прохождения ворот.

Критериями для судейства умышленного откидывания вех являются:

1) до момента откидывания вехи экипаж не находится в положении, позволяющем правильное взятие ворот;

2) перемещение вехи участником, схватившимся за нее рукой;

3) неожиданное действие участника (удар или движение) с целью откидывания вехи, и все перечисленное позволяет правильное прохождение ворот.

Прохождение ворот в отличном, от указанного в схеме трассы, направлении (хотя бы часть головы пересекает линию ворот в неправильном направлении). Не штрафуются, если прохождение ворот начато в правильном направлении (первое пересечение линии ворот) и закончено в правильном направлении (последнее пересечение линии ворот до прохождения любых следующих ворот).

В командной гонке превышение лимита в 15 секунд при пересечении линии финиша между первым и последним экипажами одной команды.

На одних воротах возможно получить не более 50 секунд штрафа.

Судья на трассе принимает решения на основании того, что он видит и в чем абсолютно уверен.

Достаточно сложно классифицировать гребной слалом по характеру совершаемых движений в общепринятой спортивной классификации.

Эта спортивная дисциплина не относится к классическим циклическим (как академическая и гребля на байдарках и каноэ), ни к игровым, ни к техническим группам спорта. Группу видов спорта, к которой относится гребной слалом, можно охарактеризовать как «передвижение человека в непривычной для него среде с элементами неожиданного риска» (вода – слалом, рафтинг и др.; горы – скалолазание, альпинизм и др.; воздух – параплан, кайтинг и др.; снег – фристайл, фрирайден и др.; подземные полости - спелеология).

Гребной слалом – это сложно координационный вид спорта, подготовка в котором очень сильно зависит от многих условий: индивидуальной обучаемости спортсменов, качества спортивного инвентаря, возможности круглогодичной тренировки на бурной воде (гребной канал) и т.д.

Рекорды в этом виде спорта не регистрируются, так как дистанции не имеют одинаковых условий, а также большое влияние имеют погодные условия.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

Спортивная тренировка юных 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 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 «гребной слалом» (приложение № 1 к ФССП)

Продолжительность этапа НП составляет 3 года.

В основу комплектования групп спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку (далее – Организация), на этапе 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 (табл. 2). Возраст спортсмена определяется на основании установленных требований правил вида спорта об участниках спортивных соревнований.

Продолжительность этапа НП, возраст лиц для зачисления на этап НП, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе НП по виду спорта «гребной слалом»

Продолжительность этапа (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) *	Наполняемость групп (человек) **
3	8	10

* – 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 этап НП определяется суммой минимального возраста зачисления и продолжительности данного этапа спортивной подготовки, установленной ФССП.

На этапе НП зачисляются лица, желающие заниматься гребным слаломом, 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.

При одновременном проведении тренировочных занятий со спортсменами групп разных лет подготовки этапе НП или спортсменами этапа НП со спортсменами тренировочного этапа соблюдаются следующие условия:

- 1) не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- 2) не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

На этапе 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 гребного слалома, гармоничное физическое развитие, получение опыта участия

в неофициальных спортивных соревнованиях, ознакомление с общими знаниями об антидопинговых правилах, укрепление здоровья и подготовку к выполнению контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап (далее – ТЭ) спортивной подготовки (раздел 4).

Начальная подготовка является важным периодом перед предварительным этапом спортивного отбора, предусматривающим оценку способностей юных гребцов - слаломистов к эффективному спортивному совершенствованию (включающую 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.

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

Недельный объем тренировочной работы указан в часах в таблице 2.

Требования к минимальному объему тренировочного процесса
(на основании ФССП)

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 на этапе НП продолжительность тренировочного занятия варьируется в зависимости от его цели и задач, как правило, 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 сопровождения спортсменов с тренировочного занятия.

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 этапе НП с учетом календарного плана спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки для каждой группы отдельно.

Режим тренировочной работы на этапе 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 «гребной слалом» (приложение № 3 к ФССП)

Основные виды подготовки на этапе 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, которые являются обеспечительной мерой качественной организации тренировочного процесса.

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

Таблица 3

Распределение объемов нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе НП по виду спорта «гребной слалом» (%)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка (%)	60 - 64	50 - 55
Специальная физическая подготовка (%)	16 - 18	21 - 20
Техническая подготовка (%)	16 - 20	19 - 22
Теоретическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 3

Тактическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 3
Психологическая подготовка (%)	1 - 2	1- 2

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

Таблица 4

Распределение объемов нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе НП по виду спорта «гребной слалом» (ч)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			
	До года		Свыше года	
	ч	%	ч	%
Общая физическая подготовка	144	61	168	54
Специальная физическая подготовка	38	16	63	20
Техническая подготовка	42	18	66	21
Теоретическая подготовка	4	2	6	2
Тактическая подготовка	2	1	3	1
Психологическая подготовка	4	2	6	2
Всего	234	100	312	100
Количество часов в неделю	4,5		6	

2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапе спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом» (приложение № 4 к ФССП)

Соревнования в гребном слаломе – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах.

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

На этапе НП соревнования являются способом демонстрации сформированных умений и навыков. До года планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной подготовки спортсменов к ним. Свыше года

планируется участие в официальных соревнованиях для наиболее подготовленных спортсменов (табл. 5).

Таблица 5
Соревновательная деятельность на этапе НП по виду спорта «гребной слалом»

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

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

2.7. Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «гребной слалом» (приложение № 5 к ФССП)

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

Таблица 6
Перечень тренировочных мероприятий на этапе НП по виду спорта «гребной слалом»

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	Число участников тренировочного мероприятия
1. Специальные тренировочные мероприятия			
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 этапе НП – контрольные, официальные). В годовом

плане спортивной подготовки (табл. 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 этапа НП (ч)

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	144	10	12	12	14	14	14	14	12	12	10	10	10
Специальная физическая подготовка	38	4	3	3	2	2	2	3	3	4	4	4	4
Техническая подготовка	42	5	4	2	2	2	2	2	4	4	5	5	5
Теоретическая подготовка	4	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0

Продолжение таблицы 7

Тактическая подготовка	2	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1
Психологическая подготовка	4	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0
Всего	234	19	19	19	19	19	19	20	20	20	20	20	20

Таблица 8

Годовой план спортивной подготовки второго года этапа НП (ч)

Разделы подготовки	Всего (ч)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	168	12	14	14	16	16	16	16	14	14	12	12	12
Специальная физическая подготовка	63	6	5	6	4	4	4	5	5	6	6	6	6

Техническая подготовка	66	7	6	4	4	4	4	4	6	6	7	7	7
Теоретическая подготовка	6	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0
Тактическая подготовка	3	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1
Психологическая подготовка	6	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0
Всего (ч)	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

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 (приложение № 11 к ФССП)

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию установлены правилами соревнований по виду спорта «гребной слалом».

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

Для лиц, занимающихся гребным слаломом, на этапе 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 этапе начальной подготовки 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 этапе 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 августа 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 юных спортсменов 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 этапе 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 гребцам - слаломистам 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 этапе 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 приемо-переводных нормативов.

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 24-33 раздела 8 программы (Приложения) представлены сенситивные периоды развития физических способностей у детей школьного возраста среднего уровня физического развития.

У детей в возрасте 8-9 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.

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.

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.

Результативность спортивной подготовки в значительной степени зависит от антропометрических данных и физических качеств спортсменов. В таблице 9 указаны уровни влияния различных физических качеств на результативность в гребном слаломе.

Таблица 9

Влияние физических качеств на результативность в гребном слаломе

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние.

3.1.2. Физическая подготовка

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

Задачи процесса ОФП. Общая физическая подготовка 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:

- различные виды передвижений (обычная ходьба и бег);

- кроссовая подготовка;

- общеразвивающие и акробатические упражнения;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;

- лыжная подготовка;

- плавание;

- упражнения на воде;

- упражнения на расслабление.

Различные виды передвижений. Ходьба на носках, на пятках, в полуприсядь, в приседе. Бег вперед, бег спиной назад. Бег на носках. Бег боком, с изменением направления движения и скорости. Бег с различными движениями рук.

Кроссовая подготовка. Бег в умеренном темпе по слабопересеченной местности до 30 мин в чередовании с ходьбой.

Общеразвивающие и 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.

Подвижные и спортивные игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений. Игры и эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками, бегом в различной комбинации с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, прыжков, метаний. Игры с мячом. Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини баскетбол, мини футбол, флорбол и др.).

Начальная лыжная подготовка. Основы техники передвижения попеременным двухшажным, одновременными - бесшажным, двухшажным, и одношажным ходами. Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой». Спуск в основной стойке. Торможение упором, «плугом». Повороты в движении переступанием. Лыжные прогулки продолжительностью до 1-1,5 часов. Передвижение в умеренном темпе на расстояние от 1 до 3 км (для девочек) и до 5 км (для мальчиков).

Плавание. Основы техники плавания вольным стилем. Плавание без учета времени.

Упражнения на воде. Плавание в спасательном жилете, с предметами в руках, без помощи ног или рук, покидание перевернутой лодки, транспортировка перевернутой лодки, пересечение вплавь водной струи, обучение элементу - “эскимосский переворот”.

Упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т. д.

Специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для вида спорта – гребной слалом.

К средствам СФП относят упражнения как на суше – на специальных тренажерах, так и на воде – в бассейне или на открытой воде (водоем без течения или участок реки со слабым течением). 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 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. Педагогическая классификация видов выносливости в основном соответствует медико-биологической (табл. 10), но с учетом специфики гребного слалома и особенностей упражнений для возрастных групп. В частности, упражнения могут считаться чисто алактатными при их продолжительности менее 10 с.

Зоны тренировочных нагрузок в гребном слаломе

Зона	Направленность тренировочного воздействия	Педагогическая классификация
V	Смешанная алактатно-гликолитическая	Развитие скорости
		Скоростная выносливость
IV	Гликолитическая анаэробная	Выносливость к работе гликолитического анаэробного характера
III	Смешанная аэробно-анаэробная	Базовая выносливость – 2
II	Преимущественно аэробная	Базовая выносливость – 1
	Аэробная	

В ходе тренировок измерение большинства биохимических и физиологических показателей невозможно. Однако мощность работы и предельное время ее выполнения тесно взаимосвязаны, что дает возможность судить о преимущественной направленности нагрузок, основываясь на регистрации времени на отрезках дистанции, интенсивности и частоты пульса.

На этапе НП, в основном, используются упражнения в I-II зонах мощности - кроссовая и лыжная подготовка и в V зоне – при кратковременных заданиях на скорость - эстафеты, подвижные и спортивные игры.

Развитие аэробной выносливости у юных спортсменов проводится с использованием циклических упражнений (бег, гребля, плавание, лыжные гонки), выполняемых на низком пульсе. Средствами развития базовой выносливости (БВ-1) также могут быть спортивные и подвижные игры, комплексы общеразвивающих упражнений при постепенном увеличении числа упражнений, числа повторений и интенсивности.

Основной объем работы на развитие БВ-1 составляет длительная равномерная гребля на гладкой воде при освоении техника изменения направления движения, равномерная гребля на воде с небольшим течением, траверс течения, равномерное многократное прохождение тренировочной трассы с воротами.

Развитие силы. Задачами общей силовой подготовки являются:

- 1) гармоническое развитие основных мышечных групп;
- 2) укрепление мышечно-связочного аппарата;

3) устранение недостатков в развитии мышц.

Это основной вид силовой подготовки малоквалифицированных гребцов. Обычно у юных спортсменов недостаточно развиты мышцы живота, косые мышцы туловища. У девочек отстают в развитии мышцы плечевого пояса.

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов, с партнером, с отягощениями (набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина); упражнения на неспецифических для гребного слалома силовых тренажерах. Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при не предельном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы. Широко используется кроулинг.

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.

Контроль за уровнем развития силы. Имеется пять групп показателей силовой подготовленности гребцов-слаломистов: максимальная сила при имитации гребковых движений, скоростно-силовая выносливость, силовая выносливость, взрывная сила, сила тяги в воде. На данном этапе контролируется только максимальная сила в упражнениях ОФП с собственным весом («отжимания», «подтягивания») и скоростно-силовые способности (метания набивного мяча).

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

Скоростные способности подразделяются на элементные и комплексные. К элементным видам скоростных способностей относятся:

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

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники.

Максимальный темп при прохождении тренировочной трассы в первую очередь определяется скоростно-силовыми способностями.

Развитие двигательной реакции имеет значение для смены темпа на трассе. 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 значительное снижение уровня возбуждения ЦНС.

Повышение максимальной скорости гребли проводится при параллельном развитии силовых способностей организма, а также совершенствовании техники гребли. Для каждого спортсмена существует своя оптимальная величина темпа, которую он не может превысить, не нарушая при этом эффективности гребковых движений. На суше используется применение спортивных и подвижных игр, требующих быстроты реагирования, частого переключения с одного вида деятельности на другой.

Контроль скоростных способностей. Скорость гребли на этапе НП определяется после освоения техники гребли по времени прохождения мерного отрезка (10 – 25 м в зависимости от года подготовки).

Развитие гибкости. Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с наибольшей амплитудой. Гибкость подразделяется 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.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и во избежание травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогрева, обычно после разминки, или в конце основной части тренировочных занятий на суше (перед занятиями на воде), или между отдельными подходами

в силовых упражнениях. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после таких упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений.

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. Для эффективного развития подвижности в суставах, необходимой для освоения техники гребли, следует систематически проводить тестирование этого качества. С этой целью на этапе НП используют простейшие методы. Тестированию подвижности в суставах должна предшествовать тщательная разминка. Подвижность в плечевых суставах определяется по разнице между шириной плеч и шириной хвата при выкруте прямых рук за спину. Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

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

Гребной слалом является сложно-координационным видом спорта и предъявляет специфические требования к координационным способностям спортсменов. Необходимость разучивать сложнокоординационные движения, а также выполнять двигательные действия, требующие решения в неожиданных, постоянно изменяющихся и непредвиденных ситуациях, мобилизует все виды координационных способностей в их сложном взаимодействии.

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

Большое внимание при подготовке гребцов-слаломистов уделяется развитию вестибулярного аппарата — это упражнения на равновесие, приемы удержания судна на ровном киле, упражнения по обучению положения корпуса спортсмена при различных видах гребли. Крены, загрузка и разгрузка носа и кормы.

В подготовке гребцов-слаломистов используют сложные в координационном отношении подвижные и спортивные игры (баскетбол, футбол, флорбол), упражнения из других видов спорта, гимнастические упражнения и элементы акробатики. Однако эти упражнения не специфичны для гребного слалома и создают лишь общую базу для проявления координационных способностей. Для развития специализированных восприятий основным методическим приемом является обеспечение все возрастающей трудности выполнения основных упражнений гребцов-слаломистов за счет необычных исходных положений, вариативности динамических и пространственно-временных характеристик, новых сочетаний элементов техники, использования балансировочных поверхностей различного характера (такие как: фитболы, боссу, баланс-доски и т.д.) с различным положением тела (стоя, сидя, лёжа) и т.д.

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

Гребной слалом относится к сложно-техническим видам спорта. Техническая подготовка гребца-слаломиста направлена на формирование у спортсмена двигательных навыков в избранном виде спорта. Общая техническая

подготовка предполагает использование смежных видов спорта для расширения запаса технических навыков у спортсмена. В гребном слаломе это могут быть скоростной спуск, гребля на байдарках и каноэ, рафтинг, водный туризм (многоборье), кануполо, сапбординг и т.д. Специальная техническая подготовка направлена на формирование специфических для данного вида спорта двигательных навыков, на отработку индивидуальных особенностей техники спортсмена. Этот вид подготовки проводится на бурной воде, сложность которой зависит от квалификации спортсмена.

На этапе НП техническая подготовка направлена на освоение техники гребли. Обучение желательно проводить в бассейне или на открытом водоеме. Осваиваются технические приемы удержания судна в заданном направлении, техника прямого, направляющего и обратного гребка, техника зацепа, подтяга, гребки, поддерживающие скорость.

3.1.4. Тактическая подготовка

В основе процесса тактической подготовки на этапе НП лежит решение следующих задач:

- развитие физических способностей и специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий, среди которых быстрота сложных реакций, быстрота отдельных движений и действий, быстрота перемещений, наблюдательность, переключение внимания с одних действий на другие;
- формирование тактических умений в процессе обучения двигательным действиям и техническим приемам и их вариативность;
- обеспечение постоянной соревновательной активности.

Указанные задачи в течение этапа НП решаются именно в той последовательности, в которой перечислены.

К тактической подготовке относится выполнение запланированной линии движения судна по заданной трассе, собственная оценка движения на трассе, оценка

движения соперников, выбор вариантов движения между воротами, выбор технических приемов при взятии ворот.

Специфика техники и тактики гребного слалома тесно связана с тренировкой памяти, концентрацией внимания, развитием пространственного воображения спортсмена (умение на берегу мысленно нарисовать модель прохождения трассы, произвести расчет гребков на дистанции). Поэтому данное положение обуславливается проведением ряда практических занятий в различной обстановке (в учебном классе - просмотр видеоматериалов, в природных условиях и т.д.). Основные занятия по усвоению техники и тактики гребного слалома должны проходить в бассейне в холодное время года и на открытой воде в теплый период. Возможность занятий в бассейне - одно из основных условий развития этой дисциплины. Много времени уделяется просмотру видео и видео анализу.

Эффективность обучения в гребном слаломе зависит как от правильного определения задач и содержания, так и от способов их реализации, т.е. методов обучения.

3.1.5. 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 этапе 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 этапа НП 1-го, 2-го года подготовки.

3.1.6. 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, волевою подготовку, соревновательный опыт, способность к самовоспитанию.

Специальная психологическая подготовка на этапе 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.

В группах на этапе НП основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, внесению в тренировочный процесс элемента игры, разнообразию тренировочных планов, совместным с родителями мероприятиям и выездам.

Во время тренировочного процесса ведется работа по воспитанию нравственных и волевых качеств, прививается уважение к тренеру, товарищам по команде и соперникам, воспитывается дисциплинированность, требовательность к себе, чувство ответственности, вырабатываются навыки самоконтроля (высокий процент посещаемости, участие в делах команды и др.).

3.1.7. Интегральная подготовка

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

На этапе НП интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

- 1) взаимосвязь воспитания физических качеств с эффективностью обучения двигательным действиям;
- 2) реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств.

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

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, одновременно направленные на решение задач двух и более видов подготовки, 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 начального этапа спортивной подготовки с указанием средств и методов тренировки

3.2.1. Структура тренировочного занятия

Качество занятия по гребному слалому 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, осмысление 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, 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, кроулинг.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники гребли: изучается и совершенствуется техника гребли, стартов, разворотов 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 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 занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Спортсменов распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (2-5 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. Преподаватель 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 этапе НП представлен в табл. 11 и 12.

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 группы на этапе НП представленная в таблицах с 11 по 14 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.

Примерные планы-конспекты тренировочных занятий

Примерный план-конспект
тренировочного занятия на этапе НП до года.

План - конспект

Отделение: гребной слалом

Группа: НП-1 года обучения.

Место проведения: спортивный зал.

Сроки и время проведения: 60 минут.

Задачи: 1. Развивать ловкость и внимательность.

2. Обучить подвижной игре «Мяч капитану».

3. Воспитывать умение работы в команде.

Инвентарь: свисток, конусы - 4 шт, волейбольные мячи -2шт.

Тренер:

Основная часть (35 мин.)

<p>Учить подвижной игре «Мяч капитану» в облегченных условиях</p>	<p>Обучение подвижной игре «Мяч капитану»</p> <p>1.Передача по кругу. Игроки по команде передают мяч по кругу. Побеждает команда, которая быстрее всех выполнит передачу.</p> <p>2.Передача из центра. Выбирается «капитан», который становится в центр круга. По команде «капитан» передает мяч каждому игроку по кругу. Побеждает команда, которая быстрее всех выполнит передачи.</p>	<p>бр</p>	<p>«Мяч капитану» – спокойная подвижная игра, направленная на развитие ловкости и внимательности у детей.</p>
<p>Учить вариантам подвижной игры «Мяч капитану»</p>	<p>3.После передачи сесть. Выбирается «капитан», который становится в центр круга. По команде «капитан» передает мяч по кругу. Участник после возвращения мяча «капитану» должен сесть. Побеждает команда, которая быстрее всех выполнит передачи.</p> <p>4.На первом круге сесть, на втором круге встать. Выбирается «капитан», который становится в центр круга. По команде «капитан» передает мяч по кругу. Участник после возвращения мяча «капитану» должен сесть. После прохождения первого круга игра продолжается. Теперь участник после возвращения мяча «капитану» должен встать. Побеждает команда, которая быстрее всех выполнит передачи.</p>	<p>бр</p>	<p>Игра начинается по команде тренера по свистку. Каждая вариация игры проводится с передачей мяча по часовой и против часовой стрелки.</p> <p>После каждых 2-х проведенных игр выбирается новый «капитан».</p>
<p>Развивать внимательность, ловкость и быстроту реакции, умение работать в команде.</p>		<p>бр</p>	<p>После каждого усложненного варианта давать детям опробовать новый способ игры.</p>
<p>Заключительная часть (10 мин.)</p>			

Снизить общий уровень перевозбуждения. Упражнения на расслабление	1. Медленный бег, переходящий в ходьбу.	2-3 мин.	Отметить лучших. Сделать выводы.
	2. Упражнения на дыхание и внимание	2-3 мин.	
	3. Построение, подведение итогов.	5 мин.	

Таблица 12

**Примерные темы тренировочных занятий
на этапе НП до года.**

	Содержание
<i>Основные цели подготовки:</i>	<ul style="list-style-type: none"> - содействие гармоничному физическому развитию; - повышение уровня двигательной активности; - разносторонняя физическая подготовка; - укрепление здоровья.
<i>Основные задачи подготовки:</i>	<ul style="list-style-type: none"> - формирование широкого круга двигательных умений и навыков, развитие основных физических качеств; - повышение уровня ОФП и СФП; - освоение основ техники и тактики по виду спорта гребной слалом; - формирование устойчивого интереса к занятиям; - воспитание морально-волевых качеств; - изучение основ антидопинговых правил; - подготовка к участию в соревнованиях по ОФП и сдаче переводных нормативов.
<i>Содержание работы:</i>	<ul style="list-style-type: none"> набор, комплектование и доукомплектование групп; -общая физическая подготовка; -изучение основ техники гребли в гребном бассейне, на тренажерных устройствах, аппаратах; -изучение техники гребли в лодке (гребка в целом, его элементов, темпа и ритма гребли, управление лодкой); - сдача контрольно-переводных нормативов.
Теоретическая подготовка	<p>1. Вводное занятие. Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития гребного слалома как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния гребного слалома. Особенности гребного слалома как вида спорта. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировочных и соревновательных мероприятий.</p> <p>2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время проведения тренировочного мероприятия. Техника безопасности при проведении спортивных мероприятий в природной среде, на водоеме. Умение плавать, емкости непотопляемости судна, действия при перевороте, буксировка лодки,</p>

	<p>слив воды из лодки. Снаряжение гребца-слаломиста: каска, спасательный жилет, фартук, влагозащитная куртка, неопреновая одежда, обувь, шапочка, варежки. Подготовка инвентаря и снаряжения, хранение и уход за ними.</p> <p>3. Питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.</p> <p>4. Типы спортивных судов гребного слалома, их оборудование: каяк, каноэ, каноэ-двойка. Отличия управления судами. Весла байдарочные, канойные. Материалы, характеристики. Техника переноски лодки, весла.</p> <p>5. Краткая характеристика техники гребного слалома.</p> <p>Центр тяжести лодки и гребца. Техника посадки спортсмена в лодку. Техника движения судна по гладкой воде. Виды гребков. Работа веслом.</p> <p>6. Представления о тактике прохождения дистанции.</p> <p>Что такое дистанция. Направление и скорость течения воды. Трассы в бассейне и на гладкой воде. Разгон судна. Начало взятия ворот. Окончание взятия ворот. Угол атаки. Подготовка к взятию следующих ворот.</p> <p>7. Основные положения правил соревнований по гребному слалому. Правила соревнований. Цели и задачи соревнований. Классификация соревнований. Возрастные группы. Участники соревнований. Подготовка к соревнованиям. Права и обязанности участника соревнований. Старт, финиш участника соревнований. Спортивная этика участника соревнований.</p> <p>8. Основы туристской подготовки.</p> <p>Природные условия в местах проведения спортивно-оздоровительного лагеря. Личное и групповое туристское снаряжение. Организация лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в лагере. Обеспечение безопасности при проведении лагеря в полевых условиях.</p> <p>9. Воспитательная работа.</p>
<p>Практическая подготовка 1. Общая физическая подготовка.</p>	<p>Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в гребном слаломе.</p> <p>Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие основных физических качеств, укрепление мышц и связок, координации движений.</p> <p>Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функции сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Ходьба (на носках, пятках, в полуприседе, приседе); бег (вперед, спиной назад, на носках, с изменением направления движения и скорости); упражнения для мышц рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине); упражнения для ног (поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки, прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки); упражнения для шеи и туловища (наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения); подвижные игры и эстафеты, игры на воде; кроулинг (ползание), бег на лыжах; упражнения на развитие быстроты, ловкости и гибкости.</p>

2. Специальная физическая подготовка.	Комплекс упражнений на воде для начинающего слаломиста. Упражнения на балансировочных поверхностях (фитбол, босу, баланс-доски). Упражнения на гребных тренажерах без нагрузки. Длительная равномерная гребля на гладкой воде. Стартовые гребки. Изменение направления движения.
3. Тактико-техническая подготовка.	Тактико-техническая подготовка спортсмена на этапе НП направлена на обучение положению туловища, рук и ног во время гребли, различных видов гребков, работы веслом, работы корпусом гребца с учетом движения судна по запланированной линии движения; правильному положению рук на цевье весла, хват. Обучение различным фазам гребков. Обучение правильному положению рук при различных видах гребка. Обучение правильному положению лопасти весла относительно судна при различных видах гребка. Упражнения для развития чувства равновесия и приемы удержания судна на ровном киле. Упражнения по обучению положению корпуса спортсмена при различных видах гребков. Обучение техническим приемам удержания судна в заданном направлении. Упражнения техники прямого, направляющего и обратного гребка. Выбор вариантов движения между воротами.
4. Контрольные упражнения.	На этапе НП-1 сдача контрольно-переводных нормативов, согласно ФССП.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

Отделение: гребного слалома

Группа: НП 3 года обучения.

Тема: совершенствование техники гребли на гладкой воде

Задачи тренировки:

1. Совершенствовать технику гребли.
2. Развивать скоростно-силовые качества.
3. Воспитывать усердность.

Дата и время проведения занятия:

Место проведения занятия: водная база

Оборудование инвентарь: лодки – 8 шт., весла – 8 шт., фартуки – 8шт., секундомер, свисток.

Контингент: смешанный

Количество занимающихся: 8

Занятие проводит:

Таблица 13

Содержание тренировочного занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 20мин		
Построение Сообщение задач урока	1 мин.	Проверить внешний вид Следить за техникой и темпом бега

<p>Бег в медленном темпе</p> <p>Бег с заданиями: - бег спиной вперед; - бег приставным шагом левым, правым боком; - бег с захлестыванием голени назад; - бег с вращением на 360 в движении</p> <p>Ходьба, восстановление дыхания</p> <p>ОРУ :</p> <p>1) Наклоны головы: И.П. основная стойка, руки на пояс 1-2-вперед-назад 3-4 вправо-влево</p> <p>2) Круговые движения руками. И.П. основная стойка, руки вперед. 1-4 вперед 5-8 назад</p> <p>3) Наклоны туловища. И.п. основная стойка, руки на пояс. 1-2 вперед,руки вперед 3-4 назад,руки на пояс 5-6 вправо, левая рука вправо, правая на пояс 7-8 влево, правая рука влево, левая на пояс. И.П.</p> <p>4) Круговые движения тазом. И.п.- узкая стойка, руки на пояс. 1-4 вправо 5-8 влево</p> <p>5) Полуприседы. И.п.- узкая стойка руки на пояс. 1-2 присесть 3-4 выпрыгнуть, руки вверх. И.п.</p> <p>6) Прыжки на месте. И.п.- основная стойка, руки в стороны. 1- прыжок, левая вперед, правая назад 2-смена ног 3-ноги врозь 4-И.п.</p>	<p>3 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5-7 мин 6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Соблюдать дистанцию</p> <p>Правильность выполнения</p> <p>Спина прямая</p> <p>Следить за дисциплиной</p> <p>Наклоны глубже Колени не сгибать</p> <p>Темп средний Спина прямая Прыжки выше Приземление на полусогнутые колени</p>
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 60 мин		
<p>Построение, сообщение техники безопасности на воде</p>	<p>1 мин</p>	

Подготовка инвентаря для гребли, переход на воду	5 мин	Наличие спасжилета и фартука
Равномерная гребля	5 мин	Спина прямая, Следить за быстрым погружением лопасти весла и созданием опоры о воду, за разворотом корпуса Лопасть должна быть полностью погружена в воду Не отклоняться назад, захват воды от кормы.
Гребля с заданиями: - гребля кормой вперед - гребля без вывода весла - гребля «змейкой» - гребля на крене - гребля с задержкой - гребля на левом, правом крену	5 мин	Весло вертикально, проводка кистью Через 3 гребка смена направления дуговым гребком. Корпус не наклонять в сторону крена, держать ровно Пауза на захвате Лодка должна крутиться на одном месте
Раскрутки на месте по 2 круга на каждую руку: - дуговым гребком; - обратным гребком. Попеременная гребля	5 мин. 3 серии по 5мин, Отдых между сериями 2-3 мин	Каждые 30сек ускорения 5 сек (по свистку) Следить за работой рук при захвате, подключать в работу ноги. Следить за сохранением техники гребли.
Ускорения в парах: - по прямой; - с одним вращением вправо на 360; - с одним вращением влево на 360; - кормой вперед	15мин	Вращение выполнять по свистку тренера
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 10 мин		
Равномерная гребля	5 мин	Обозначить начало гребка
Выход с воды, уборка инвентаря	4 мин	Лодки высушить
Построение, подведение итогов	1 мин	Обратить внимание на общие ошибки

Таблица 14

Примерные темы тренировочных занятий
на этапе НП свыше года.

	Содержание
<i>Основные цели спортивной подготовки:</i>	<ul style="list-style-type: none"> - содействие гармоничному физическому развитию; - повышение уровня двигательной активности; - разносторонняя физическая подготовка; - укрепление здоровья.
<i>Основные задачи спортивной подготовки:</i>	<ul style="list-style-type: none"> - формирование широкого круга двигательных умений и навыков, развитие основных физических качеств; - повышение уровня ОФП и СФП; - освоение основ техники и тактики по виду спорта гребной слалом; - формирование устойчивого интереса к занятиям; - воспитание морально-волевых качеств; - изучение основ антидопинговых правил; - подготовка к участию в соревнованиях по ОФП, по гребному слалому и сдаче переводных нормативов.
<i>Содержание работы тренировочных занятий:</i>	<ul style="list-style-type: none"> -общая физическая подготовка; -изучение основ техники гребли в гребном бассейне и на слабом течении, на тренажерных устройствах, аппаратах; -проведение соревнований по ОФП и гребному слалому; -прием контрольных нормативов по физической подготовке; -сдача контрольно-переводных нормативов.
Темы по теоретической подготовке	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вводное занятие. Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития гребного слалома как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния гребного слалома. Особенности гребного слалома как вида спорта. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Массовые соревнования. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировочных и соревновательных мероприятий. 2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время проведения тренировочного мероприятия. Техника безопасности при проведении спортивных мероприятий в природной среде, на водоеме. Обеспечение безопасности участников (умение плавать, емкости непотопляемости судна, действия при перевороте, буксировка лодка, слив воды из лодки, организация страховка). Снаряжение гребца-слаломиста: каска, спасательный жилет, фартук, влагозащитная куртка, неопреновая одежда, обувь, шапочка, варежки. Подготовка инвентаря и снаряжения при различных погодных условиях. Хранение и уход за ними. 3. Питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена (сон, аппетит, настроение и работоспособность). 4. Типы спортивных судов гребного слалома и других водных видов, их оборудование: весла, каяк, каноэ, каноэ-двойка, кану-поло, катамаран, рафт, сап. Отличия управления судами. Национальные родоначальники спортивных судов: эскимосская байдарка, хантыйский облас, индейское каноэ, каяк. 5. Краткая характеристика техники гребного слалома.

	<p>Центр тяжести лодки и гребца. Техника посадки спортсмена в лодку. Причаливание, выход спортсмена из лодки. Теория техники движения судна по гладкой воде. Виды гребков. Инерция судна. Теория техники движения судна по бурной воде. Струи, противотоки, суводь, крен судна, траверс водного потока, работа веслом.</p> <p>6. Представления о тактике прохождения дистанции. Что такое дистанция. Направление и скорость течения воды. Трассы в бассейне и на гладкой воде. Трассы на бурной воде. Разгон судна. Использование силы инерции судна на гладкой воде. Начало взятия ворот. Окончание взятия ворот. Угол атаки. Подготовка к взятию следующих ворот. Особенности тактики в различных видах соревнований по гребному слалому.</p> <p>7. Основные положения правил соревнований по гребному слалому. Цели и задачи соревнований. Классификация соревнований. Возрастные группы. Участники соревнований. Подготовка к соревнованиям. Права и обязанности участника соревнований. Техническая информация о дистанции. Старт, финиш участника соревнований. Спортивная этика участника соревнований. Состав судейской коллегии.</p> <p>8. Основы туристской подготовки. Природные условия в местах проведения тренировочных мероприятий и спортивных соревнований. Личное и групповое туристское снаряжение. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в лагере. Обеспечение безопасности при проведении лагеря в полевых условиях.</p> <p>9. Воспитательная работа.</p>
<p>Практическая подготовка 1. Общая физическая подготовка.</p>	<p>Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в гребном слаломе.</p> <p>Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие основных физических качеств, укрепление мышц и связок, координации движений.</p> <p>Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функции сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Ходьба (на носках, пятках, в полуприсядь, приседе); бег (вперед, спиной назад, на носках, с изменением направления движения и скорости); упражнения для мышц рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине); упражнения для ног (поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки, прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки); упражнения для шеи и туловища (наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения); подвижные игры и эстафеты, игры на воде; кроулинг (ползание), бег на лыжах; упражнения на развитие быстроты, ловкости и гибкости.</p>

2. Специальная физическая подготовка.	Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов гребцов-слаломистов. На данном этапе это будет быстрота реакции, силовая выносливость, комплекс упражнений на воде для слаломиста. Упражнения на развитие быстроты реакции - физические упражнения в медленном темпе с остановками. Серия одинаковых упражнений, выполняемых в различных темпах. Упражнения на развитие силовой выносливости - упражнения с собственным весом, с амортизаторами, упражнения в парах. Длительная равномерная гребля на гладкой воде и воде с течением. Техника изменений направления движения. Равномерная гребля на воде с небольшим течением, траверс течения, выход на струю.
3. Тактико - техническая подготовка.	Тактико-техническая подготовка спортсмена на этапе направлена на обучение положению туловища, рук и ног во время гребли, различных видов гребков, работы веслом, работы корпусом гребца с учетом движения судна по запланированной линии движения; правильному положению рук на цевье весла, хват. Обучение различным фазам гребков. Обучение правильному положению рук при различных видах гребка. Обучение правильному положению лопасти весла относительно судна при различных видах гребка. Упражнения для развития чувства равновесия и приемы удержания судна на ровном киле. Техника изменений направления движения. Равномерная гребля на воде с небольшим течением, траверс течения, выход на струю, заход в суводь, прокат по валу. Крены, загрузка и разгрузка носа и кормы. Обучение техническим приемам удержания судна в заданном направлении. Упражнения техники прямого, направляющего и обратного гребка. Техника зацепа, подтяга. Гребки, поддерживающие скорость. Выбор вариантов движения между воротами. Выбор технических приемов при взятии ворот.
4. Контрольные упражнения.	Сдача контрольно-переводных нормативов, согласно ФССП. Участие в 2 соревнованиях по гребному слалому. Для перевода спортсмена на следующий этап подготовки (спортивной специализации) необходимо выполнение нормативов технической программы.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

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

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для групп на этапе НП проводятся контрольные занятия, испытания по общей физической подготовке, контрольные соревнования. Годовой тренировочный цикл обычно начинается 1 января и заканчивается, как правило, в августе (52 недели из них

6 недель переходного периода или активного отдыха спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельно по индивидуальному плану, разработанному тренером, задача спортсменов поддержать 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 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 этапе 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 этапе НП служит основой для последующего долгосрочного прогноза спортивно-технического потенциала спортсменов.

Группы на этапе НП комплектуются из детей 8-13 лет. Продолжительность занятий в них составляет 3 года, в конце которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в тренировочные группы.

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

Для этапа 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 этапе 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

Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований для лиц, проходящих спортивную подготовку, возлагается на тренера.

Допуск к занятиям на воде и залах осуществляется в установленном порядке.

На первом занятии необходимо ознакомить спортсменов с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующей последовательности:

1. Тренер приходит к началу занятия и отмечает всех спортсменов. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2. Тренер обеспечивает организованный выход группы и/или в помещение бассейна и/или открытую воду (водоём, река, и т.д.).

3. Выход спортсменов из бассейна и/или открытой воды (водоём, река, и т.д.) до конца занятий допускается по разрешению тренера.

4. Тренер обеспечивает своевременный выход спортсменов из бассейна и/или открытой воды (водоём, река, и т.д.) в душевые и из душевых в раздевалки.

Тренер обязан:

1. Производить построение и перекличку спортивных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

2. Не допускать увеличения числа спортсменов в каждой группе сверх установленной нормы.

3. Подавать докладную записку в администрацию организации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Во время занятий тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье спортсменов:

1. Присутствие спортсменов в бассейне и/или на открытой воде (водоём, река, и т.д.) без тренера не разрешается.

2. Перевороты на лодке разрешаются только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении «эскимосского оборота» разрешается нырять одновременно не более чем одному спортсмену на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода последнего из воды.

3. При наличии ненормальных условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать – отменить занятие.

4. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми спортсменами, находящимися на воде, и при первых признаках недомогания направить спортсмена в медицинский кабинет.

Лица, участвующие в тренировочных занятиях, обязаны выполнять требования:

- устава учреждения;
- правил внутреннего распорядка, утвержденных локальным актом учреждения;
- инструкций по технике безопасности при проведении занятий по гребному слалому.

Лица, принимающие участие в спортивных соревнованиях обязаны выполнять следующие требования:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта гребной слалом;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской классификации и правилам вида спорта гребной слалом;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

- наличие страхового полиса от несчастного случая;

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

Сотрудники, назначенные ответственными за направление спортсменов на спортивные соревнования, обеспечивают проведение мероприятий по соблюдению требований безопасности, ознакомлению с инструкциями по охране труда, жизни и здоровья, утвержденных локальными актами учреждения, рациональному расходованию выделенных средств.

Состав участников спортивных соревнований определяется решением тренерского совета по представлению старших тренеров.

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

3.4.1. Научно-методическое обеспечение на этапе 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.

На этапе НП НМО спортивной подготовки 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 ФССП 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 этапе 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) текущие обследования (ТО) проводится с использованием простейших тестов и методов контроля (разработанный и утвержденный в Организации);

3) 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;

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

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

По итогам реализации плана НМО составляются сводные отчеты и личные карты спортсменов (раздел 8).

3.4.2. Психологическое сопровождение на этапе НП

Психологическое сопровождение является важным современным компонентом в системной работе со спортсменами. На этапе НП психологическое сопровождение организуется и проводится с целью выявления и формирования устойчивого интереса к занятиям избранным видом спорта.

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 этапе 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 четкого 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 приобретенными признаками, являющимися следствием специально организованной тренировки. Даже если есть задатки к занятию гребным слаломом, 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 «гребной слалом» на этапе НП

Порядок и сроки комплектования групп на этапе 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 этап НП спортивной подготовки осуществляется с учетом возраста спортсмена и при отсутствии медицинских противопоказаний для освоения Программы спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом».

Задача первичного отбора – определить для каждого конкретного ребенка целесообразность и перспективность занятий видом спорта «гребной слалом».

Основные критерии первичного отбора:

- 1) возраст, благоприятный для начала занятий гребным слаломом (8-10 лет);
- 2) отсутствие серьезных отклонений в состоянии здоровья и заболеваний, препятствующих занятиям видом спорта «гребной слалом» (необходим обязательный медицинский допуск к занятиям спортом);

3) соответствие морфотипа требованиям вида спорта «гребной слалом» (экспертная оценка тренера);

4) соответствие уровня развития двигательных способностей требованиям вида спорта «гребной слалом» (экспертная оценка тренера).

Важнейший принцип первичного отбора – ориентация на физические 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 гребца-слаломиста тесты: количеству сгибаний рук из виса на высокой перекладине, в упоре лежа, приседаний, показателей кистевой динамометрии и т. п. Результаты подобных тестов не являются критериями перспективности гребца-слаломиста. Они лишь отражают общую физическую подготовленность, необходимую для планомерной и эффективной реализации всей программы спортивной подготовки этапа НП.

Важной стороной первичного отбора является оценка профильных для гребного слалома двигательных качеств и способностей, которые в значительной мере генетически детерминированы и характеризуются небольшой изменчивостью под влиянием тренировки. Существенное значение при первичном отборе имеет оценка специфической двигательной одаренности: ничем не компенсируемого «чувства воды», отсутствие боязни воды и замкнутого пространства.

При первичном отборе необходимо учитывать личностно-психологические качества ребенка. У новичков необходимые для занятий психологические качества проявляются в большом желании заниматься (отсутствие пропусков занятий без уважительной причины), в усердии и стремлении заслужить похвалу тренера, решительности в игровых ситуациях, смелости при выполнении незнакомых заданий.

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 этапе НП в соответствии с требованиями ФССП

По итогам каждого года или этапа НП в целом Организация обязана контролировать 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 (табл. 15) и утверждает состав уполномоченной комиссии. Протоколы выполнения контрольных упражнений хранятся в Организации в течение 3 лет с момента приема нормативов.

Таблица 15

Оценка реализации программы спортивной подготовки на этапе НП

№ п/п	Наименование результата	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания результатов освоения программы на этапе НП
1.	Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом	а) Регулярность и систематичность посещения тренировок. б) Уровень мотивации к занятиям в) Уровень освоения теоретических знаний	а) Использование документа отчетности – журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия. б) Психологическое тестирование по определению мотивации (опросник).	а) Систематичность посещения занятий как фактор устойчивого интереса к занятиям спортом (90-100 % от общего количества занятий, не учитывая пропущенные по уважительным причинам по журналам учета работы тренера). б) Критерии оценивания результатов могут определяться по одному из научно-обоснованных методов выявления интереса, мотивации и т.д.

			в) Собеседование по темам теоретической подготовки	в) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации
2.	Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств	Показатели ОФП и СФП	а) Методика сдачи (приема) нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НП по виду спорта «гребной слалом» в соответствии с перечнем показателей тренировочного этапа.	Положительная оценка по всем контрольным упражнениям ОФП и СФП или минимальной суммы баллов, набранная спортсменом.
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 «гребной слалом» по контрольным упражнениям тренировочного этапа	Оценка уровня общей и специальной физической подготовленности организуется в начале и по завершении каждого спортивного сезона этапа НП. Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа НП в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией. Спортсмен считается выполнившим показатель результативности реализации программы спортивной подготовки этапа 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 «гребной слалом»
4.	Освоение основ техники и	Показатели освоенности	Методика сдачи (приема) технической	Оценка освоенности техники по виду спорта «гребной слалом»

	<p>тактики по виду спорта «гребной слалом» для перевода на следующий этап спортивной специализации (ТЭ)</p>	<p>техники изученных упражнений и тактики</p>	<p>подготовки для перевода на следующий этап спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»</p> <p>Собеседование по тактической подготовке</p>	<p>осуществляется по минимальному количеству контрольных упражнений, включенных в обязательную техническую программу (их перечень и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации).</p> <p>По итогам собеседования спортсмен, получает оценку «зачтено» / «не зачтено».</p>
5.	<p>Общие знания об антидопинговых правилах</p>	<p>Уровень первичных знаний об антидопинговых правилах</p>	<p>Собеседование</p>	<p>Собеседование организуется ежегодно и включает в себя перечень вопросов, рассмотренных на этапе НП в рамках образовательной антидопинговой программы, утвержденной Минспортом России (23 августа 2017 г.)</p> <p>По итогам собеседования спортсмен, получает оценку «зачтено» / «не зачтено».</p>
6.	<p>Укрепление здоровья</p>	<p>а) Присутствие / отсутствие хронических заболеваний. б) Количество пропусков тренировок по причине болезни. в) Оценка функционального состояния организма юного спортсмена г) Уровень освоения теоретических знаний</p>	<p>а) Медицинское заключение по результатам ежегодного медицинского осмотра. б) Использование документа отчетности - журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия. в) Собеседование по темам теоретической подготовки</p>	<p>а) Ежегодно спортсмен обязан проходить медицинское обследование и по его результатам получать медицинское заключение о допуске к занятиям спортом. б) Расчет по журналу учета работы тренера посещения тренировок. в) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации</p>
7.	<p>Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки</p>	<p>а) Выполнение полного перечня результатов прохождения этапа спортивной подготовки на минимально установленную оценку.</p>	<p>а) Сравнительный анализ результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на тренировочный этап. б) Прохождение углубленного</p>	<p>При равенстве результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на тренировочный этап приоритет отдается спортсмену, имеющему преимущество в следующем порядке: 1) выполнения контрольных упражнений по общей и</p>

	б) Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом.	медицинского обследования.	специальной физической подготовленности; 3) анализируется уровень интереса к занятиям видом спорта по количеству пропусков по неважительным причинам. Отбору подлежат спортсмены, имеющие наименьшее количество пропусков занятий по неважительным причинам от их общего числа за весь период прохождения этапа спортивной подготовки.
--	---	----------------------------	---

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

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

Ежегодно, организация рассматривает и утверждает на тренерском совете план приема контрольно-переводных нормативов, перечень вопросов по теоретической подготовке, а также систему их оценивания.

Результаты данного контроля, установленные действующим ФССП, должны быть подведены за месяц до нового учебного года.

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

Для перевода на 2-й год этапа НП или зачисления на ТЭ (этап спортивной специализации) по виду спорта «гребной слалом» при оценивании уровня общей физической и специальной физической подготовленности используется перечень контрольно-переводных нормативов для зачисления спортсменов на тренировочный этап (табл. 16)

Для оценки уровня технической подготовленности спортсменов Организация разрабатывает обязательную техническую программу, используемую при переходе на следующий этап спортивной подготовки (ТЭ).

Таблица 16

Перечень контрольно-переводных нормативов для оценки результатов реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом» в части физической подготовленности на этапе НП

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	4

Продолжение таблицы 16

1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7,10	7,35
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
1.6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет				
2.1.	Бег на 30м	с	не более	
			6,2	6,4
2.2.	Бег на 1000м	мин, с	не более	

			6,10	6,30
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.5.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			9,6	9,9
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
3.1.	Плавание 50м	мин, с	без учета времени	
3.2.	Исходное положение – основная стойка. Сгибание ног в положение глубокий присед, руки вперед, разгибание в исходное положение за 15с	количество раз	не менее	
			12	10

Теоретическая подготовленность оценивается через проведение собеседования по 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.

Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки производится специальной созданной комиссией по завершению спортивного сезона по рейтингу спортсмена. Организация самостоятельно разрабатывает правила определения лучших спортсменов.

4.5. Рекомендации по организации и проведению контроля видов спортивной подготовки на этапе НЦ.

В целях объективной оценки подготовленности спортсменов тренерским советом создается комиссия не менее чем из трёх специалистов, имеющие

достаточный практический опыт в виде спорта «гребной слалом» и утверждается приказом директора. Нормативы принимаются во время проведения тренировочных занятий в соответствии с планом приема контрольно-переводных нормативов.

После выполнения контрольных упражнений, тестов и собеседования, проводимых с целью оценивания общей и специальной физической, технической, 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.

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

Спортсмен данного этапа спортивной подготовки, не получивший зачет хотя бы по одному из установленных результатов реализации программы спортивной подготовки, считается условно переведенным на следующий год спортивной подготовки (ТЭ) или считается оставшимся для прохождения спортивной подготовки на этапе НП повторно.

Организация самостоятельно разрабатывает протокол оценки результата и критерии выполнения упражнений по ОФП и СФП.

Спортсмен считается выполнившим требования реализации программы на каждом году прохождения спортивной подготовки этапа НП в случае выполнения всех упражнений.

В таблице 17 приведены контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе

начальной подготовки по гребному слалому. Для возрастной группы 8 лет (мальчики, девочки) необходимо набрать не менее 24 баллов при сдаче 8 тестовых заданий. Для возрастной группы 9-10 лет (мальчики, девочки) необходимо набрать не менее 27 баллов при сдаче 9 тестовых заданий.

Таблица 17

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки этап начальной подготовки

№	1.Нормативы по ОФП для возрастной группы 8 лет						
	Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики, (баллы)			Девочки, (баллы)		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (с.)	6,5	6,7	6,9	6,7	6,9	7,1
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, (раз)	8	7	6	6	5	4
3	Смешанное передвижение на 1000м (мин., с)	6,50	7,00	7,10	7,20	7,25	7,35
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (см)	+3	+2	+1	+5	+4	+3
5	Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами (см)	120	115	110	115	110	105
6	Метание теннисного мяча в цель дистанция 6м (раз)	4	3	2	3	2	1
2. Нормативы по ОФП для возрастной группы 9-10 лет							
1	Бег 30 м (с)	5,9	6,1	6,2	6,2	6,3	6,4
2	Бег 1000 м (мин, с)	5,90	6,0	6,10	6,10	6,20	6,30
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, (раз)	16	12	10	10	7	5
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (см)	+4	+3	+2	+5	+4	+3
5	Челночный бег 3x10м (с)	9,2	9,4	9,6	9,6	9,8	9,9
6	Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами (см)	140	135	130	130	125	120
7	Метание мяча весом 150 гр (м)	21	20	19	15	14	13
3. Нормативы по СФП для всех возрастных групп							

1	Плавание 50м (мин, с)	Без учета времени					
2	И.П. – основная стойка, сгибание ног в положение глубокий присед, руки вперед, разгибание в И.П. за 15с. (кол-во раз)	14	13	12	12	11	10

Ниже приведены контрольно-переводные нормативы - техническое мастерство - для перевода спортсменов с этапа начальной подготовки на этап спортивной специализации (ТЭ) по гребному слалому (Табл. 18).

Таблица 18

Контрольные нормативы перевода с этапа начальной подготовки на тренировочный этап (этап спортивной специализации) техническое мастерство

3. Нормативы по СФП для всех возрастных групп							
	Техническое мастерство:	Обязательная программа					
		Мальчики, (баллы)			Девушки, (баллы)		
		5	4	3	5	4	3
1	Прохождение стартовой дистанции по прямой 25м, (отставание от лидера), %	5	10	15	5	10	15
2	Прохождение дистанции из 5 прямых ворот (отставание от лидера), %	5	10	15	5	10	15

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:

- канала для гребного слалома и (или) участка реки с течением (водоем), оборудованного для занятий видом спорта «гребной слаломом»;
- эллинга для хранения лодок и иного спортивного инвентаря;
- помещения для ремонта спортивного инвентаря;
- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23 октября 2020 г. № 1144н;
- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления спортивной подготовки (табл. 19 и табл. 20)

Таблица 19

Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весло слаломное (для байдарки)	штук	10
2.	Весло слаломное (для каноэ)	штук	10
3.	Весы медицинские	штук	2
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	2
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	пар	5
6.	Коврик пенополиуретановый	штук	10
7.	Лодка спортивная байдарка-одиночка	штук	10
8.	Лодка спортивная каноэ-двойка	штук	3
9.	Лодка спортивная каноэ-одиночка	штук	10
10.	Набивные мячи (от 1 до 5 кг)	комплект	2

11.	Переключатель с крепежами для оборудования дистанции	штук	40
12.	Секундомер электронный	штук	4
13.	Скамья для жима штанги лежа	штук	2
14.	Спасательный трос 25 м	штук	10
15.	Таблички нумерации ворот с 1 до 30	комплект	2
16.	Ткань кевлар для ремонта лодок	погонный метр	20
17.	Ткань угольная для ремонта лодок	погонный метр	20
18.	Тренажер для специальной подготовки гребцов на байдарке	штук	2
19.	Тренажер для специальной подготовки гребцов на каноэ	штук	2
20.	Тренажер для тяги штанги лежа в упоре	штук	1
21.	Трос металлический для оборудования дистанции	метров	2000
22.	Чехол для лодки байдарка-одиночка	штук	10
23.	Чехол для лодки каноэ-двойка	штук	10
24.	Чехол для лодки каноэ-одиночка	штук	10
25.	Шест бело-зеленый с крепежами для оборудования дистанции	штук	60
26.	Шест бело-красный с крепежами для оборудования дистанции	штук	30
27.	Смола эпоксидная с отвердителем для ремонта лодок	литров	40
28.	Электроинструмент для ремонта лодок	комплект	2
29.	Эспандер лыжника	штук	10

Таблица 20

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1	Жилет спасательный слаломный	штук	10
2	Куртка-юбка с длинным рукавом для байдарки (топдек каяк)	штук	10
3	Куртка юбка с длинным рукавом для каноэ (топдек каяк)	штук	10
4	Куртка-юбка с коротким рукавом для байдарки (топдек каяк)	штук	10
5	Куртка юбка с коротким рукавом для каноэ (топдек каяк)	штук	10
6	Нагрудные номера (от 1 до 200)	штук	200
7	Шлем слаломный	штук	10

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 «гребной слалом». 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 «гребной слалом» на этапе НП, не предусмотрено обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование.

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

6.1. Основная литература

1. Володин В.Н., Короткова Е.А. Учебная программа по гребному слалому для ДЮСШ и СДЮСШОР (этап начальной подготовки) – Тюмень, 2009.
2. Каунсилмен Д. Е. Спортивное плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1982
Всемирный антидопинговый кодекс (2021 г.).
3. Крюков С. Гребной слалом. Подготовка спортсмена.- М.: «Эльф ИПР», 2004. - 236 с.с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР ШВСМ «Гребля на байдарках и каноэ слалом» - г. Москва, 2006 г.
5. Гребной спорт: учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Т.В. Михайлова, А.Ф. Комаров, Е.В. Долгова, И.С. Епищев; под ред. Т.В. Михайловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.
6. ЕВСК. (Утверждены приказом Минспорта России от 13.11.2017 № 988 с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 20.03.19. № 252).
7. Запрещенный Список 2021.
8. Общероссийские антидопинговые правила (Утверждены приказом Минспорта России от 11.12.2020 г.).
9. Правила соревнований по гребному слалому (Утверждены приказом Минспорта России от 22 февраля 2019 г. № 158).
10. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ.
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по гребному слалому (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 30.06.2021 г. № 493)

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 ее 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. Брайент Дж. Кретти. Психология в современном спорте / Пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 224 с.
11. Брукс Дуглас. Умный тренинг. М.: АСТ, 2010 – 381 с.
12. Волков Н.И. Биохимия спорта // Биохимия мышечной деятельности: Учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. - Киев: Олимпийская литература, 2000. - С. 286-437 с.
13. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологические активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001 – 158 с.
14. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2010 – 150 с.
15. Гладков В.Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений). - М.: Советский спорт, 2007 – 186 с.
16. Горбунов Г Д. Психопедагогика спорта. М.: М.: Советский спорт, 2006 – 326 с.
17. Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Шаг, 1993 – 144 с.

18. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. - М.: Terra-Спорт, 2003 – 208 с.
19. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа 1980 – 255 с.
20. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. М.: Физкультура и спорт, 1989 – 238 с.
21. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет, спорт, 2009 – 199 с.
22. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Terra- спорт, 2000 – 367 с.
23. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977- 280 с.
24. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М.: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.
25. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М., ФиС, 2010 – 230 с.
26. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998 – 286 с.
27. Озолин Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012 – 863 с.
28. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. - М.: Советский спорт, 2005 – 807 с.
29. Роженцов В.В., Полевщиков М.М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы, исследования. - М.: Советский спорт, 2006 – 278 с.
30. Сборник научных статей «Современные проблемы развития физической культуры и спорта» - Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004 – 350 с.
31. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: СААМ, 1995. - С. 98.
32. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998 – 412 с.

33. Чепрун А.К. Гребной спорт: Учебник для институтов физической культуры – М.:» Физкультура и спорт», 1987.-288 с.

34. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. - М. : Совет. спорт, 2005 (ПИК ВИНТИ). – 229 с.

35. Юрин В.Е. Сольфеджио белой воды. – М.: Восточная Книжная Компания, 1997.-224 с.

36. Norbert KRANTZ Education motrice et gainage. - Les livres de l'éditeur: Amphora. - 176 pages, Langue : Français

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 ООО «Федерация гребного слалома России» [электронный ресурс] <https://waterslalom.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).

4. Официальный интернет-сайт Международной федерации каноэ (ICF) <http://www.canoeicf.com/icf.html> (дата обращения: 17.11.2021).

5. Официальный интернет-сайт европейской федерация каноэ <http://www.canoe-europe.org> (дата обращения: 17.11.2021).

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).

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 - слаломистов. 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 гребец - слаломист приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал уровень технико-тактической и психологической подготовленности.

Ниже представлен примерный план физкультурных и спортивных мероприятий для этапа начальной подготовки в прыжках на батуте (Таблица 21).

**Календарный план
физкультурных и спортивных мероприятий по гребному слалому**

№ п/п	Физкультурное и спортивное мероприятие	Место проведения (уровень соревнования)	Дата проведения
1	2	3	4
1-й год подготовки			
1	Соревнования по физической подготовке	Спортивный зал, гребной бассейн (по возможности) (уровень образовательной организации) Трасса на спокойной воде	январь
2	Соревнования по физической подготовке		март - апрель
3	Соревнования по специальной подготовке		август - сентябрь
2-й год подготовки			
1	Соревнования по физической подготовке	Спортивный зал, (уровень образовательной организации, муниципальный уровень)	март - апрель
2	Соревнования по специальной подготовке	Трасса на спокойной воде (уровень образовательной организации, муниципальный уровень, региональный уровень)	
3	Соревнования по специальной подготовке	Трасса на спокойной воде (уровень образовательной организации, муниципальный уровень, региональный уровень)	июль
4	Контрольные соревнования по специальной подготовке	Трасса на спокойной воде, слабом течении (уровень образовательной организации, муниципальный уровень, региональный уровень)	август - сентябрь
3-й год подготовки			
1	Соревнования по физической подготовке	Спортивный зал, (уровень образовательной организации, муниципальный уровень)	март - апрель
2	Соревнования по специальной подготовке	Трасса на спокойной воде (уровень образовательной организации, муниципальный уровень, региональный уровень)	
3	Соревнования по специальной подготовке	Трасса на спокойной воде (уровень образовательной организации, муниципальный уровень, региональный уровень)	июль
4	Контрольные соревнования по специальной подготовке	Трасса на спокойной воде, слабом течении (уровень образовательной организации, муниципальный уровень, региональный уровень)	август - сентябрь

8. ПРИЛОЖЕНИЯ

8.1. Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП

Таблица 22

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

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

Таблица 23

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 24-33 представлены сенситивные периоды развития физических способностей у спортсменов среднего уровня физического развития (Губа В.П., 2020).

Сенситивные периоды развития показателей абсолютной силы у спортсменов этапа НП

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						
16	Рекомендуемая зона развития силовых качеств					
17						

Сенситивные периоды развития показателей относительной силы у спортсменов этапа НП

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	Прирост относительной силы составляет 2–3% в год. Это объясняется быстрым увеличением роста тела в длину	Наибольший рост относительной силы
12		
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	Рекомендуемая зона развития относительной силы	Необходима строгая дозировка упражнений с сопротивлениями и в упражнениях с отягощениями в движении
12		
13		
14		
15		
16		
17		

Сенситивные периоды развития показателей скоростных качеств у спортсменов этапа НП

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 движениям. 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 спортсменов этапа НП

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	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	наиболее быстро повышается в возрасте 8-11 лет	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 результатов в прыжках в длину и вверх с места. Ежегодный прирост прыгучести в этот период равен 7%	Зона активного прироста. 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)	Замедление темпов прироста качества прыгучести. Зона достоверного прироста взрывной силы	В период с 10 до 18 лет уровень развития прыгучести повышается в среднем на 48,6 см (в год в среднем на 6,07 см)
11						
12	Активный прирост скоростно-силовых качеств до 11 %		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		
13						

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						Прирост результатов в прыжках в длину с места составляет 5%. Дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые нагрузки	
11						Прирост скоростно-силовых качеств увеличение 7%	Зона достоверного прироста взрывной силы. Рекомендуется целенаправленная работа с увеличением средств, скоростно-силовой направленности
12							
13	Активный прирост скоростно-силовых качеств до 13 %. Рекомендуется увеличение объёма				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 спортсменов этапа НП

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%. Рекомендуется использовать наибольшее количество средств, направленных на воспитание выносливости		
14			
15			Наблюдается активное развитие выносливости
16			
17	Планируется наибольший объем средств, направленных на воспитание выносливости	Рост уровня общей выносливости – 23,3 %	
Девочки			
8	Начало проявления способностей к формированию выносливости		Значительно повышается выносливость икроножных мышц
9			
10			
11	Благоприятный возраст для целенаправленного развития выносливости в динамической работе (общей выносливости)		
12			
13	Темп развития выносливости составляет 3,7%. 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		
14			
15			
16-17			Рекомендуемая зона развития выносливости. Объем средний

Сенситивные периоды развития показателей скоростной выносливости у спортсменов этапа НП

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 спортсменов этапа НП

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

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 объёма 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					
11	Наибольшее количество упражнений, направленных на воспитание ловкости. Рекомендуется средний объём нагрузки	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
12					
13					
14					
15	Возраст, в котором точность координации движений приближается к показателям взрослых	В 16 лет интенсивно формируются системы организма, связанные с проявлением ловкости		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 большого количества информации и выбора действий, решаются лучше с 14 лет	
16					
17					

Девочки				
8	Увеличение способностей на 15 %.	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	В возрасте от 9 до 10 лет			
10	наблюдается повышение темпов прироста этого качества до 9%. Это является основанием для рекомендации планирования объёма нагрузки при воспитании ловкости. Высокие темпы развития ловкости движений			
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		Стабилизация
12	направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте наблюдается проявление данных способностей			
13	В этот период планируются малые объёмы нагрузок			
14	Увеличение объёма упражнений, направленных на воспитание ловкости, так как в этом возрасте повторно наблюдается проявление данных способностей			
15	повторно наблюдается проявление данных способностей			
16				
17	Снижение темпов прироста развития ловкости до 3 %			

Сенситивные периоды развития показателей координационных способностей (равновесия) у спортсменов этапа НП

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 игроков 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 игроков 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 определённом пространстве. Устойчивость вестибулярного аппарата достигает достаточного развития к 10-11 годам	
9				
10				
11				
12	Зона активного формирования функции равновесия			
13				
14				
15				
16	Стабилизация с незначительным снижением			
17				

Сенситивные периоды развития показателей гибкости у спортсменов этапа НП

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	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	Наибольшая подвижность позвоночного столба	Сенситивный период развития активной гибкости. Гибкость развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте
9				
10				
11			Увеличение подвижности плечевого сустава	
12				
13	Активная гибкость достигает максимальных величин. Стабилизация			
14				
15	Активизации прироста гибкости. Увеличение гибкости может достигать до 21°. Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость	Снижение.		
16				
17	Снижение темпов развития гибкости			
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				
11	В этом возрасте можно применять средний объём нагрузок	Активная гибкость достигает максимальных величин		
12				
13	Рекомендовано увеличение объёма упражнений на гибкость			
14				
15	Последний возрастной этап целенаправленного воспитания гибкости. Рекомендованы большие объёмы. Наблюдается незначительное увеличение темпов прироста гибкости			
16				
17	Рекомендованы средние и малые объёмы. Наблюдается незначительное улучшение			

Результативность спортивной подготовки в значительной степени зависит от антропометрических данных и физических качеств спортсменов. В таблице 34 указаны уровни влияния различных физических качеств на результативность в гребном слаломе.

Таблица 34

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «гребной слалом»

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

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, вперед, назад, длинные, боковые, в парах, через препятствия;
- перевороты вперед, 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 специальной физической подготовке

Специальная физическая подготовка. Для развития специальных физических качеств (быстрота, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в гребле мышц туловища, ног, рук, имитационные упражнения и упражнения на воде для технической подготовки.

1. Упражнения для развития быстроты реакции:

- физические упражнения в медленном темпе с остановками;
- серия одинаковых упражнений, выполняемых в различных темпах.

2. Упражнения на развитие силовой выносливости:

- сгибание и разгибание рук, лежа на гимнастической скамейке;
- отжимание туловища из положения лёжа;
- приседания на двух, одной ноге;
- прыжки и многоскоки на одной и двух ногах;
- бег на руках;
- подтягивание на турнике.

3. Изучение основ техники гребли в бассейне, на тренажерах;

4. Изучение техники гребли в лодке (гребка в целом, его элементов, темпа и ритма гребли, управление лодкой).

5. Длительная равномерная гребля на гладкой и бурной воде. Стартовые гребки. Техника изменения направления движения.

6. Преодоления естественных и искусственных препятствий водного потока.

8.6. Материал по теоретической подготовке

Основной задачей теоретической подготовки является создание представления о системе тренировки гребца и физического воспитания. Основными методами теоретической подготовки являются: беседы, лекции, демонстрации простейших наглядных пособий, просмотр учебных фильмов.

Основная направленность теоретической подготовки на этапе начальной подготовки - создание представлений о гребном слаломе, как виде спорта.

1. История возникновения и развития гребного слалома. Состояние и развитие гребного слалома.

2. Влияние водных потоков на прохождение слаломной трассы. Основные элементы водного потока: струя, суводь, бочка, вал и причины их образования.

3. Организация безопасности при проведении тренировок на открытой воде, оказание первой помощи при несчастных случаях на воде. Способы организации страховки воды, с берега. Ознакомление со способами оказания первой помощи пострадавшим на воде.

4. Спортивный инвентарь и оборудование. Правила хранения и эксплуатации спортивного инвентаря. Сезонные особенности одежды и обуви гребца.

5. Единая всероссийская классификация. Правила организации и проведения соревнований по гребному слалому. Основные понятия спортивной классификации. Содержание требований спортивной классификации. Место соревнований в тренировочном процессе. Возрастные группы участников. Правила прохождения слаломной трассы.

6. Спортивный режим, гигиена, закаливание. Гигиена и ее задачи. Личная гигиена. Гигиенические требования к инвентарю. Вред курения и употребления алкоголя и наркотиков. Закаливание. Режим и питание: общий режим для спортсменов, его содержание и значение. Гигиена питания. Качественный состав пищи. Калорийность питания и усвояемость пищи. Режим питания, значение режима питания и питьевого режима для спортсменов. Питание в период соревнования.

7. Техника гребли и ее совершенствование. Основные виды гребков: направляющий, завес, выводящий. Основные понятия о технике. Техника посадки спортсмена в лодку. Причаливание, выход спортсмена из лодки. Теория техники движения судна по гладкой воде. Виды гребков. Инерция судна. Теория техники движения судна по бурной воде. Струи, противотоки, суводь. Крен судна, траверс водного потока. Работа веслом.

8. Представления о тактике прохождения дистанции. Что такое дистанция. Направление и скорость течения воды, расход воды в куб. м за с. Трассы в бассейне и на гладкой воде. Трассы на бурной воде. Разгон судна. Использование силы инерции судна на гладкой воде. Начало взятия ворот. Окончание взятия ворот. Угол атаки. Подготовка к взятию следующих ворот. Особенности тактики в различных видах соревнований по гребному слалому.