РАССМОТРЕНА И СОГЛАСОВАНА

на заседании тренерского совета

МАУ ДО «ДЮСШОР
по гребным видам «ДЮСШОР
по гребным видам спорта» г. Перми
Протокол № 1 от 09.01.2019 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора

от 09.01.2019 г. № 2

ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва по гребным видам спорта» г. Перми

Срок реализации программы: не менее 8 лет.

автор(ы):

Болкун Е.В. – директор по МАУ «СШОР по гребным видам спорта» г. Перми

Кольчурина М.Н. – инструктор-методист МАУ «СШОР по гребным видам спорта»
г. Перми

г. Пермь 2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта код вида спорта 0280008611Я (*гребля на байдарках и каноэ*) включает следующие спортивные дисциплины:

наименование спортивной дисциплины	**номер-код спортивной дисциплины**
К-1 дистанция 200 м	0280011611Я
К-1 дистанция 500 м	0280021611Я
К-1 дистанция 1000 м	0280031611Я
К-1 дистанция 2000 м	0280041611Я
К-1 дистанция 5000 м	0280051611С
К-1 дистанция 10000 м	0280061611М
К-1 дистанция 20000	0280401611Н
К-1 дистанция 42000 м	0280071611Л
К-2 дистанция 200 м	0280081611Я
К-2 дистанция 500	0280091611Я
К-2 дистанция 1000 м	0280101611Я
К-2 дистанция 5000 м	0280111611С
К-2 дистанция 10000 м	0280121611М
К-2 дистанция 20000 м	0280421611Н
К-2 дистанция 42000 м	0280131611Л

К-4 дистанция 200 м	0280141611Я
К-4 дистанция 500 м	0280151611Я
К-4 дистанция 1000 м	0280161611Г
К-4 дистанция 10000 м	0280171611М
эстафета К-1 (4 х 500м)	0280181611Я
С-1 дистанция 200 м	0280191611А
С-1 дистанция 500 м	0280201611А
С-1 дистанция 1000 м	0280211611А
С-1 дистанция 2000 м	0280221611А
С-1 дистанция 5000 м	0280441611Ю
С-1 дистанция 10000 м	0280231611М
С-1 дистанция 20000 м	0280411611Ю
С-1 дистанция 42000	0280241611М
С-2 дистанция 200 м	0280251611А
С-2 дистанция 500	0280261611А
С-2 дистанция 1000 м	0280271611А
С-2 дистанция 5000	0280451611Ю
С-2 дистанция 10000 м	0280281611М
С-2 дистанция 20000 м	0280431611Ю
С-2 дистанция 42000 м	0280291611М
С-4 дистанция 200 м	0280301611А
С-4 дистанция 500 м	0280311611А
С-4 дистанция 1000 м	0280321611А
эстафета С-1 (4 х 500м)	0280331611А
Д-10 дистанция 200 м - микс	0280481611Н
Д-10 дистанция 200 м	0280461611Н
Д-10 дистанция 500 м - микс	0280491611Н
Д-10 дистанция 500 м	0280471611Н
Д-20 дистанция 1000 м - микс	0280561611Я
Д-20 дистанция 1000 м	0280521611Я
Д-20 дистанция 200 м - микс	0280541611Я
Д-20 дистанция 200 м	0280501611Я
Д-20 дистанция 2000 м - микс	0280571611Я
Д-20 дистанция 2000 м	0280531611Я
Д-20 дистанция 500 м - микс	0280551611Я
Д-20 дистанция 500 м	Д 0280511611Я

Спортивная подготовка по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки;

2) тренировочный этап (этап спортивной специализации);

3) этап совершенствования спортивного мастерства;

4) этап высшего спортивного мастерства

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ».

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»;
- формирование мотивации для занятий видом спорта «гребля на байдарках и каноэ»;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

4) на этапе высшего спортивного мастерства:

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

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающую тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (физическую, теоретическую, техническую, тактическую, психологическую);

2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10 – 12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8 – 10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	4 – 8
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1 – 4

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершен-ствования спортивного мастерства	Этап высшего спортив-ного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	60-65	52-57	45-50	27-37	17-25	12-17
Специальная физическая подготовка (%)	15-20	15-20	20-25	32-42	46-52	52-57
Техническая подготовка (%)	20-25	22-27	22-27	20-25	15-20	12-15

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	3-4	3-4	5-7	6-10	8-12
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5–1	2–3	3–4	5–6	6–7	7–9

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

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

1.4. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» составляет:

Наименование этапа спортивной подготовки	Период подготовки	Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю)
этап начальной подготовки	до года	6
	свыше года	8
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 2 лет	12-14
	свыше 2 лет	18
этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	28
этап высшего спортивного мастерства	Весь период	32

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапа подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

1.5. Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «гребля на байдарках и каноэ».

1.6. Предельные тренировочные нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	12-14	18	28	32
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6	12	12-18
Общее количество часов в год	312	416	624-728	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	312	312	624	624-936

1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

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

1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

1.8.1. Спортивная экипировка

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

	гребной утепленный		занимающегося								
7	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

1.8.2. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

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

23	Рация	комплект	10

1.9. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Период подготовки	Требования по спорт. мастерству	Возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (чел.)	
			мин.	макс.	мин.	макс.
Этап начальной подготовки	до года	б/р.	10	14	12	25
	свыше года	б/р	11	14	10	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До 2-х лет.	III сп.р.	12	15	10	14
	Свыше 2-х лет.	III сп.р.	13	17	8	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	КМС	13 лет	25	4	8
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	МС, МСМК	15	Весь период	1	4

1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства. Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства составляет 100% от общего числа часов тренировочных занятий.

1.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)

Годичный цикл в виде спорта «гребля на байдарках и каноэ» состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1) **Подготовительный этап** (базовый)

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – *втягивающий* – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – *(базовый)* – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%. В отдельных случаях может быть третий мезоцикл - контрольно-подготовительный (его еще можно назвать «шлифовочный») или с элементами предсоревновательного.

2) **Специальный подготовительный этап**

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

Соревновательный период (период основных соревнований)

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

Переходный период

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки, на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношения общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «гребля на байдарках и каноэ» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимализации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 1.4, 1.6, 1.7 настоящей Программы.

2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для

разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

2.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

Педагогический контроль: определение эффекта педагогических воздействий, т.е. сравнение запланированного и реально достигнутого. Внесение регулярной коррекции в план и процесс его реализации в случае наличия несоответствия. Центральное место в педагогическом контроле занимает двигательная деятельность. Она контролируется по трем направлениям:

- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков (оценка техники);
- воспитание физических качеств (тесты);
- изменение состояния организма (например, проба Руфье, Штанге и др.).

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств, при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- формирование психологической совместимости и срабатываемости спортсменов;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления самоанализа деятельности, самоанализа физического и эмоционального состояний, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;

- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

2.5.1. Этап начальной подготовки

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки	
	до года	свыше года
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	30	30
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	312	468
тренировочные сборы	-	-
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	2	20
инструкторская и судейская практика (часов)	-	8
медико-восстановительные мероприятия	4	4
работа по индивидуальным планам (часов)	-	-
тестирование и контроль	4	4

2.5.2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Разделы подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до двух лет	свыше двух лет
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	30	30
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	624	936
тренировочные сборы	24	24
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	30	50
инструкторская и судейская практика (часов)	10	10
медико-восстановительные мероприятия	6	8
работа по индивидуальным планам (часов)	-	-
тестирование и контроль	6	10

2.5.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Разделы подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства
	весь период
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	30
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	1456
тренировочные сборы	96
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	70
инструкторская и судейская практика (часов)	20
медико-восстановительные мероприятия	96
работа по индивидуальным планам (часов)	312
тестирование и контроль	10

2.5.4. Этап высшего спортивного мастерства

Разделы подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства
	весь период
групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	30
групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	1560
тренировочные сборы	96
участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	Свыше 70
инструкторская и судейская практика (часов)	-
медико-восстановительные мероприятия	96
работа по индивидуальным планам (часов)	312
тестирование и контроль	12

Примечания:

1. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных теоретических занятий рекомендуется отражать следующие вопросы: роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации; история зарождения и развития вида спорта; Всероссийский реестр видов спорта; Единая всероссийская спортивная классификация; терминология вида спорта;

положения (регламенты) спортивных соревнований по виду спорта; борьба с допингом в спорте; оборудование, инвентарь и экипировка в виде спорта; краткая анатомия и физиология человека; спортивная гигиена; врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж; правила техники безопасности при занятиях видом спорта; профилактика травматизма; первая помощь при травмах; спортивная этика и моральный облик спортсмена; физическая, моральная и специальная психологическая подготовка спортсмена; средства и методы воспитания волевых качеств.

2. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий рекомендуется отражать вопросы: технической, тактической подготовки; общей физической подготовки; специальной физической подготовки; психологической подготовки.

3. Проведение тренировочных сборов и спортивных соревнований осуществляется в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий федерации гребли на байдарках и каноэ Пермского края.

Планируемые показатели соревновательной деятельности установлены в пункте 1.3 настоящей Программы.

4. Особенности инструкторской и судейской практики приведены в пункте 2.9 настоящей Программы.

5. Особенности применения восстановительных средств, приведены в пункте 2.7 настоящей Программы.

6. Особенности работы по индивидуальным планам подготовки приведены в пункте 1.10 настоящей Программы.

7. Особенности проведения контрольных испытаний приведены в пункте 4.3 настоящей Программы.

2.6. Психологические средства восстановления

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок, тренинговых форм.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной

подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

2.7. Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и

т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Примерные комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж; - аутогенная или психомышечная, или психорегулирующая, психофизическая, идеомоторная и ментальная тренировка.

2.8. Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

2.9. Инструкторская и судейская практика

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапе совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Объем занятий по инструкторской и судейской практике:

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		судейская практика	инструкторская практика
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До 2-х лет	4	4
	Свыше 2-х лет	4	4
этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	10	10
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	-	-

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ».

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

1) на этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ", наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду

спорта «гребля на байдарках и каноэ», всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья;

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья;

4) на этапе высшего спортивного мастерства: достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских
и международных соревнованиях.

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

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

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

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

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Мальчики	Девочки
1	Бег на 30 м.	не более 5,5 сек.	не более 6 сек.
2	Челночный бег 3 х 10 м.	не более 9,6 сек.	не более 10,2 сек

3	Бег 800 метров.	не более 4 мин 15 сек	не более 4 мин 30 сек
4	Плавание 50 метров.	без учета времени	без учета времени
5	Подтягивание на перекладине	не менее 4 раз	-
6	Подъем туловища, лежа на спине	-	не менее 8 раз
7	Приседания за 15 сек.	не менее 12 раз	не менее 150раз
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 15 раз	не менее 10 раз
9	Прыжок в длину с места	не менее 160 см.	не менее 150 см.
10	Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек	-	не менее 5 раз

3.3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Юноши	Девушки
1	Бег 100 метров.	не более 14,5 сек.	не более 16 сек.
2	Бег 1500 метров.	не более 6 мин. 45 сек.	не более 7 мин. 15 сек.
3	Плавание 100 метров.	не более 1 мин. 25 сек.	не более 1 мин. 45 сек.
4	Тяга штанги лежа	весом не менее 75% от собственного веса	весом не менее 70% от собственного веса
5	Тяга штанги лежа за 5 мин весом 45 кг.	не менее 140 раз	-
6	Тяга штанги лежа за 5 мин весом 35 кг.	-	не менее 110 раз
7	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 сек.	не менее 20 метров	не менее 18 метров
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек.	не менее 10 раз	не менее 8 раз
9	Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

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

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Юноши	Девушки
1	Бег 100 метров.	не более 13,5 сек.	не более 15 сек.
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек.	Не менее 12 раз	Не менее 10 раз
3	Бег 3000 метров	не более 12 мин 45 сек.	не более 14 мин 15 сек.
4	Тяга штанги лежа	вес не менее 95% от собственного веса	вес не менее 85% от собственного веса
5	Тяга штанги лежа за 7 мин весом 50 кг.	не менее 190 раз	-
6	Тяга штанги лежа за 7 мин весом 40 кг.	-	не менее 165 раз
7	Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

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

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Юноши	Девушки
1	Бег 100 метров.	не более 13,0 сек.	Не более 14,5 сек.
2	Бег 3000 метров	не более 12 мин 15 сек	не более 13 мин 45 сек.
3	Тяга штанги лежа	весом не менее 100% от собственного веса	весом не менее 95% от собственного веса
5	Тяга штанги лежа за 7 мин весом 50 кг.	не менее 200 раз	-
6	Тяга штанги лежа за 7 мин весом 40 кг.	-	Не менее 180 раз
7	Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической, тактической, теоретической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений (или используются определенные контрольно-измерительные материалы): Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце года.

- Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности:

№ п/п	Упражнения	Этап начальной подготовки		
		1-й год	2-ой год	3-ий год
Юноши				
1	Плавание (удержание на воде), мин	10	-	-
2	Плавание с буксировкой лодки, м	-	200	200
3	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, см	315	350	350
4	Подтягивание в висе, кол-во раз	4	5	6
5	Разгибание рук в упоре лежа, кол-во за 2 мин.	20	30	40
6	Жим штанги 30 кг лежа, кол-во раз за 2 мин	-	-	-
7	Сгибание туловища, сидя на наклонной доске 40°, руки за головой, кол-во за 2 мин.	5	30	35
8	Бег 100 м	18	17	16
9	Бег 3000 м	Без учета времени		
10	Прыжки в длину с места, м	-	2,20	2,30
Девушки				
1	Плавание (удержание на воде), мин	10	-	-
2	Плавание с буксировкой лодки, м	-	200	200
3	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, см	240	270	330
4	Подтягивание в висе, кол-во раз	1	2	3
5	Разгибание рук в упоре лежа, кол-во за 2 мин.	10	20	30
6	Сгибание туловища, сидя на наклонной доске 40°, руки за головой, кол-во за 2 мин.	15	20	25
7	Бег 100 м	20	19	18
8	Бег 3000 м	Без учета времени		
9	Прыжки в длину с места, м	-	1,70	1,80

№ п/п	Упражнения	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		1-й год	2-ой год	3-ий год	4-ий год
Юноши					
1	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, см	435	485	535	-
2	Подтягивание в висе, кол-во раз	8	13	18	20
3	Разгибание рук в упоре лежа, кол-во за 2 мин.	50	55	60	65
4	Жим штанги 30 кг лежа, кол-во раз за 2 мин	32	36	49	60
5	Тяга лежа 40 кг, кол-во раз за 2 мин	36	46	60	68
6	Подъем диска от штанги15 кг над головой из наклона с выпрямлением туловища, кол-во раз	60	70	75	85
7	Подъем переворотом, кол-во раз	5	6	7	8
8	Бег 100 м	15,5	15	14,5	14
9	Бег 3000 м	13,50	13,20	12,00	11,30
10	Прыжки в длину с места, м	2,35	2,40	2,40	2,40
Девушки					
1	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, см	350	400	450	-
2	Подтягивание в висе, кол-во раз	4	6	8	13
3	Разгибание рук в упоре лежа, кол-во за 2 мин.	30	34	37	40
4	Жим штанги 30 кг лежа, кол-во раз за 2 мин	30	36	44	50
5	Тяга лежа 40 кг, кол-во раз за 2 мин	33	43	53	68
6	Подъем ног в висе, кол-во раз	5	6	7	8
7	Сгибание туловища, сидя на наклонной доске 40°, руки за головой, кол-во за 2 мин.	30	35	40	45
8	Бег 100 м	17,4	16,1	15,3	14,6
9	Бег 3000 м	15,40	15,00	14,30	14,00
10	Прыжки в длину с места, м	1,85	1,90	1,90	1,90
11	Подъем переворотом, кол-во раз	5	5	5	5

№ п/п	Упражнения	Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
		1-й год	2-ой год	3-ий год	
Мужчины					
1	Подтягивание в висе, кол-во раз	23	25	28	30
2	Разгибание рук в упоре лежа, кол-во за 2 мин.	70	75	80	85
3	Жим штанги 40 кг лежа, кол-во раз за 2 мин	70	80	85	90
4	Тяга штанги лежа 40 кг, кол-во раз за 2 мин	80	90	95	100
5	Подъем ног в висе на шведской стенке до уровня кистей рук, кол-во раз	18	20	22	24
6	Сгибание туловища, лежа на наклонной доске 40°, руки за головой, кол-во за 2 мин.	60	63	66	68
7	Подъем диска от штанги15 кг над головой из наклона с выпрямлением туловища, кол-во раз	84	88	92	95
8	Подъем переворотом на перекладине, кол-во раз	9	10	10	10
9	Бег 100 м	13,5	13,0	13,0	13,0
10	Бег 5000 м	19,00	18,50	18,50	18,30
11	Прыжки в длину с места, м	2,30	2,40	2,50	2,70
12	Плавание 1000 м	Без учета времени			
Женщины					
1	Подтягивание в висе, кол-во раз	14	15	16	16
2	Разгибание рук в упоре лежа, кол-во за 2 мин.	45	50	55	60
3	Жим штанги 20 кг лежа, кол-во раз за 2 мин	53	57	60	63
4	Тяга штанги 30 кг, кол-во раз за 2 мин	72	75	78	80
5	Подъем ног в висе на шведской стенке до уровня 90°, кол-во раз	19	22	24	26
6	Сгибание туловища, лежа на наклонной доске 40°, руки за головой, кол-во за 2 мин.	48	50	52	54
7	Подъем диска от штанги10 кг над головой из наклона с выпрямлением туловища, кол-во раз	84	88	92	95

8	Подъем переворотом на перекладине, кол-во раз	5	5	5	5
9	Бег 100 м	14,5	14,5	14,3	14,2
10	Бег 3000 м	13,40	13,20	13,10	13,00
11	Прыжки в длину с места, м	1,80	1,90	2,00	2,10
12	Плавание 500 м	Индивидуальная положительная динамика			

- Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности:

Класс лодки	Дистанция	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		2-ой год	3-ий год	1-й год	2-ой год	3-ий год	4-ий год
К-1 юноши	250	1,26	1,18	1,05	1,00	0,55	0,53
	500			2,11	2,03	1,56	1,50
	1000	5,30	5,20	4,50	4,32	4,32	4,12
	3000	18,30	17,30	16,30	15,30	15,00	
	5000					24,30	23,30
К-2 юноши	500						
	1000						
	3000	16,15	15,30	14,45	14,00	13,20	
С-1 юноши	250	1,31	1,23	1,15	1,10	1,06	1,01
	500	3,00	2,55	2,40	2,20	2,12	2,05
	1000	6,00	5,54	5,32	5,12	4,40	4,24
	3000	19,30	18,00	17,00	16,30	16,00	15,30
	5000					27,00	26,00
К-1 девушки	250	1,28	1,20	1,14	1,08	1,04	1,01
	500	3,00	2,5	2,30	2,20	2,12	2,05
	3000	19,00	18,00	17,00	16,30	16,00	15,30
	5000					27,00	26,00
К-2 девушки	500						
	3000	17,40	17,00	16,10	15,40	15,00	

Класс лодок	Дистанция, м	ВСМ	ССМ
		(МС)	(КМС)
Мужчины и юноши - байдарка			
К1	250	52/21	55/22
	500	1,49	1,55
	1000	3,46	3,58
	2000	8,30	8,50
	5000	-	22,30
К2	500	1,37	1,42
	1000	3,27	3,38
Каноэ			
С1	250	1,00/16	1,08/18
	500	1,59	2,05
	1000	4,06	4,18
	5000	-	20,00
С2	500	1,50	1,57
	1000	3,48	4,02
Женщины и девушки - байдарка			
К1	250	0,58/24	1,02/26

	500	1,59	2,05
K2	500	1,50	1,57

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

1. Коробков А. В. Физическое воспитание / В.А. Головин, В.А. Масляков. – М.: Высш. школа, 1983, 105 с.
2. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л. М. Куликов. – М.: Физкультура, образование и наука, 1995, 395 с.
3. Лисовский А.Ф. Теория и практика физической культуры №11 – М., 2005, 31-34 с.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991, 102 с.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ, утвержденный Минспортом России от 30 августа 2013 года N 678
6. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А. Ц. Пуни – М.: Физическая культура и спорт, 1969. – 34 с.
7. Каверин В.Ф. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. - 120 с.
8. Иссурин В.Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ / Под ред. Зациорского В.М. - М.: ФиС, 1986.
9. Гребной спорт: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Чупруна А.К. - М.: ФиС, 1987. - 288 с.
10. Иссурин В.Б., Каверин В.Ф., Никаноров А.Н., Ракло Л.Я. Специальная подготовка гребцов на байдарках и каноэ. Методические рекомендации. – М.: Госкомспорт СССР, 1986.
11. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983.
12. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.

Интернет ресурсы:

1. Библиотека международной спортивной информации: http://bmsi.ru/
2. Международная Федерация гребли на байдарках и каноэ (официальный интернет-сайт) http://canoeicf.com/icf/
3. Министерство спорта Российской Федерации http://www.minsport.gov.ru/

4. Министерство спорта Пермского края (официальный интернет-сайт) http://sport.permkrai.ru/.

5. Европейская Федерация гребли на байдарках и каноэ (официальный интернет-сайт) http://canoe-europ e.org/.

6. Российская Федерация гребли на байдарках и каноэ (официальный интернет-сайт) http://www.kayak-canoe.ru/ru/.

7. Олимпийский комитет России http://www.olympic.ru/

8. Честный спорт: московская комплексная антидопинговая программа (официальный интернет-сайт): http://www.anti-doping.ru/

9. Российское антидопинговое агентство http://www.rusada.ru/

Приложение №1
к программе спортивной подготовки

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬУТРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ на 2020 год

Календарный план на **2020год**

отделения гребли на байдарках и каноэ

№ п/п	Название мероприятия	Сроки проведения	Место проведения
1	Региональные соревнования «Соревнования МБУ СК «Мастер» по ОФП»	декабрь	г. Чайковский
2	Региональные соревнования «Соревнования МБУ СК «Мастер» по СФП»	февраль	г. Чайковский
3	ТМ по специальной физической подготовке	март	г. Пермь
4	Чемпионат России и Всероссийские соревнования по гребле на байдарках и каноэ	01-04 апреля	г. Краснодар
5	Всероссийские соревнования (до 19 лет) по гребле на байдарках и каноэ	05-08 апреля	г. Краснодар
6	Первенство России по гребле на байдарках и каноэ (до 24 лет)	01-05 мая	г. Краснодар
7	Первенство города Перми, открытие спортивного сезона 2019 г., посвященное памяти С.Д.Болотова	май	г. Пермь
8	Чемпионат России по гребле на байдарках и каноэ (олимпийские виды программы) (мужчины, женщины)	26 мая-01 июня	г. Москва
9	Первенство города Перми по гребле на байдарках и каноэ	июнь	г. Пермь
10	Чемпионат Пермского края по гребле на байдарках и каноэ	июнь	г.Чайковский
11	Первенство Пермского края по гребле на байдарках и каноэ (отбор ПР)	июнь	г. Чайковский
12	Чемпионат России по гребле на байдарках и каноэ (не олимпийские виды программы) (мужчины, женщины)	26-30 июня	г. Москва/г. Воронеж
13	Чемпионат города Перми по гребле на байдарках и каноэ	июль	г. Пермь
14	Первенство Мотовилихинского района по гребле на байдарках и каноэ	июль	г. Пермь
15	Первенство Орджоникидзевского района по гребле на байдарках и каноэ	июль	г. Пермь

16	X Летняя спартакиада учащихся России 2020 года (юноши, девушки (до 17 лет)	14-19 июля	г. Ростов-на-Дону
17	Первенство России и Всероссийские соревнования по гребле на байдарках и каноэ (до 19 лет)	22-28 июля	г. Энгельс Саратовской обл.
18	Первенство России (до 17 лет) и Всероссийские соревнования (до 15 лет) по гребле на байдарках и каноэ	18-24 августа	г. Воронеж
19	Первенство России и Всероссийские соревнования по гребле на байдарках и каноэ (до 24 лет).	26-31 августа	г. Казань
20	Чемпионат России и Всероссийские соревнования по гребле на байдарках и каноэ (мужчины, женщины)	04-08 сентября	г. Краснодар
21	Чемпионат и Первенство Челябинской области Межрегиональные соревнования «Кубок Урала по гребле на байдарках и каноэ»	сентябрь	г. Челябинск
22	Первенство России и Всероссийские соревнования по гребле на байдарках и каноэ (до 19 лет)	18-21 ноября	г. Краснодар

лодки класса «Дракон»

1	Открытые соревнования по гребле на лодках "Дракон", посвященные открытию сезона 2020 года	июнь	г. Чайковский
2	Первенство Пермского края по гребле на лодках класса «Дракон» (отбор ПР)	июнь	г. Чайковский
3	Первенство России по гребле на лодках «Дракон»	26-28 июля	г. Энгельс Саратовской обл.
4	Чемпионат г. Перми	июль	г. Пермь
5	Чемпионат Пермского края по гребле на лодках класса «Дракон» (отбор на ЧР)	июль	г. Чайковский
6	Открытый Кубок Мотовилихинского района г. Перми по гребле на лодках класса «Дракон», посвященного памяти С.Д.Болотова	август	г. Пермь
7	Соревнования по гребле на лодках "Дракон", посвященные празднику "День физкультурника"	август	г. Чайковский
8	Чемпионат России по гребле на лодках "Дракон"	09-11 сентября	г. Краснодар
9	Чемпионат г. Перми, посвященный празднику "День рождение реки"	сентябрь	г. Пермь
10	Региональные соревнования «Чемпионат МБУ СОК «Мастер»	сентябрь	г. Чайковский

	посвященный закрытию спортивного сезона 2020 года.		
11	Участие в ТМ в составе сборной команды Пермского края	в течение года	по назначению