

Управление по физической культуре и спорту
администрации города Магнитогорска

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «УМКА» ГОРОДА МАГНИТОГОРСКА
(МУ «СШ «Умка» г. Магнитогорска)



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МУ «СШ «Умка» г. Магнитогорска

К.В. Тарасов

Приказ № 314

от «06» июля 2022 г

ПРОГРАММА

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ»

Разработана на основании и в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ», утвержденного приказом Министерства спорта России от 08.10.2021 года № 773

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки (НП) – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) – без ограничений

г. Магнитогорск
2022 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	1
1.1.	1.1. Характеристика вида спорта гребля на байдарках и каноэ, его отличительные особенности	3
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	5
2.1.	2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ	5
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ	5
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности	8
2.4.	Режимы тренировочной работы	9
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	10
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки	12
2.7.	Объем соревновательной деятельности	13
2.8.	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	14
2.9.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	14
2.10.	Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	15
2.11.	Инструкторская и судейская практика	18
2.12.	Планы применения восстановительных средств	19
2.13.	Планы антидопинговых мероприятий	22
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	24
3.1.	Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта гребля на байдарках и каноэ	24
3.2.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	25
3.3.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	30
3.4.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	30
3.5.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического наблюдения, психологического и биохимического контроля	31
3.6.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки	32
3.7.	Рекомендации по организации психологической подготовки	39
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	41
4.1.	Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода на следующий этап спортивной подготовки	41
4.2.	Виды контроля общей физической и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки	41
4.3.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования	43
5.	ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	46
5.1.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	46
6.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	49
6.1.	Список литературных источников	49
7.	ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ВИДУ СПОРТА «ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ»	50
	Приложение 1 Нормативы ОФП и СФП	52

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ (далее - Программа) разработана в соответствии с

- Федеральным законом от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (в редакции от 30.12.2020 г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- приказом Министерства спорта России от 08 октября 2021 г. № 773 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»;

- приказом «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ» от 30 октября 2015 г. № 999;

- приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

- приказом Министерства спорта России от 16.08.2013 г. № 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки».

- Уставом МУ «СШ «Умка» г.Магнитогорска, с учетом нормативно - правового обеспечения деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку с целью организации, планирования и проведения тренировочного процесса с лицами, проходящими спортивную подготовку (далее - спортсменами) в Муниципальном учреждении «Спортивная школа «Умка» г. Магнитогорска Челябинской области(далее – МУ «СШ «Умка» г.Магнитогорска).

Программа является нормативным, локальным актом МУ «СШ «Умка» г.Магнитогорска по гребле на байдарках и каноэ (далее - учреждение) и предназначена для использования тренерами при проведении тренировочного процесса.

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

- направленность на максимально возможные достижения;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- волнообразность динамики нагрузок;
- единство и взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и технико - тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно - методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программа раскрывает содержание многолетней спортивной подготовки спортсменов как единого непрерывного процесса от начальной подготовки до высшего спортивного мастерства. Обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки, занимающихся всех возрастных групп. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам подготовки определяется с учетом фаз возрастного развития физических качеств.

В настоящей программе определены и рассмотрены следующие разделы: пояснительная записка, нормативная часть, методическая часть, система контроля и зачетные требования, информационное обеспечение. В разделах содержится материал по теоретической подготовке, общей и специальной физической подготовки, технико - тактической подготовке, психологической подготовке, соревновательной подготовке,

контрольно - переводным требованиям, восстановительным мероприятиям, медико - биологическому контролю, инструкторской и судейской практике.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности учреждения, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Таким образом, в программе отражены все стороны тренировочного процесса. Материал распределен по этапам (годам) подготовки и рассчитан на подготовку на этапе начальной подготовки (НП) до 2-х лет, тренировочном этапе (ТЭ) до 4-х лет, на этапах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства продолжительность в годах не ограничивается. С увеличением общегодовых объемов часов, а также уровня подготовленности занимающихся изменяется и соотношение времени на различные виды подготовки по годам подготовки. Такое распределение позволяет сохранить непрерывность и единую направленность тренировочного процесса в многолетней системе спортивной подготовки.

Максимальный состав групп определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Возраст детей и подростков, принимаемых в МУ «СШ «Умка» г.Магнитогорска для реализации программы спортивной подготовки по гребле на байдарках и каноэ с 9 лет.

Особенностью представленной программы являются новые понятия:

- федеральные стандарты спортивной подготовки - это совокупность требований к спортивной подготовке по виду спорта, обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку;

- спортивная подготовка - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку в соответствии с настоящей программой спортивной подготовки;

- спортивный резерв - лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации;

Задачи программы:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- овладение методами определения уровня физического развития гребца и корректировки уровня физической готовности;

- получение спортсменами знаний в области вида спорта гребля на байдарках и каноэ, освоение правил вида спорта, изучение истории гребного спорта, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально - волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд региона, области, города;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов - общественников и судей по гребному спорту.

Цель программы: организация и реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, воспитание высококвалифицированного резерва для спортивных сборных команд г.Магнитогорска, Челябинской области, Российской Федерации.

Результат реализации программы:

- максимальная реализация духовных и физических возможностей, достижение определенного спортивного результата, подготовка спортивного резерва, зачисление в составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

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

1.1. Характеристика вида спорта гребля на байдарках и каноэ, его отличительные особенности

Гребля на байдарках и каноэ - циклический вид спорта. Спортсмены находятся в лодках и гребут веслами, используя мышцы спины, рук и ног.

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

Один из самых очевидных плюсов гребли – большая часть тренировки проходит на водоёмах, на свежем воздухе.

Гребля – это разносторонний, очень интересный, трудоемкий и комплексный вид спорта. Это постоянная работа над собой. Обязательно должно быть желание и интерес, усердие и терпение. Для достижения хороших результатов в гребле одной физической подготовки недостаточно - обязательна и серьезная психологическая подготовка.

Гребля на байдарках и каноэ - гребной вид спорта, в котором используются лодки двух типов: байдарка и каноэ. Является Олимпийским видом спорта с 1936 года (впервые вид спорта был представлен на Олимпийских играх 1924 года в качестве неофициального вида).

Соревнования по гребле на байдарках и каноэ проводятся в следующих категориях:

- байдарка – мужчины;
- байдарка – женщины;
- каноэ – мужчины;
- каноэ-женщины.

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

В каждой категории участники соревнований делятся на следующие возрастные группы:

- мальчики, девочки - 11 - 12 лет;
- юноши и девушки - 13 - 14 лет;
- юноши и девушки - 15 - 16 лет;
- юниоры и юниорки - 17 - 18 лет;
- юниоры и юниорки - до 23 лет;
- мужчины и женщины - не моложе 15 лет.

Официальные соревнования проводятся на дистанциях:

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

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

Мужчины	Женщины
байдарка одноместная К-1 байдарка двухместная К-2 байдарка четырехместная К-4 каное одноместное С-1 каное двухместное С-2 каное четырехместное С-4	байдарка одноместная К-1 байдарка двухместная К-2 байдарка четырехместная К-4 каное одноместное С-1 каное двухместное С-2

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

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

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

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

Сочетание класса лодки и дистанции определяет спортивную дисциплину.

Сочетание класса лодки, дистанции и возрастной группы отдельной категории определяет вид программы(пример: К1200м. мужчины; К2500м. юниорки; С4 1000м. старшие юноши; Д10500м. микст).

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

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Основными формами спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам (этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства);
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- психологическое обеспечение спортивной подготовки;
- тестирование и контроль;
- инструкторская и судейская практика.

Организация тренировочного процесса в МУ «СШ «Умка» г.Магнитогорска осуществляется в течение тренировочного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

Во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка распределяется с таким расчетом, чтобы общий объем годового плана был выполнен полностью.

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	9	11
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	3
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1

*Минимальная наполняемость группы может быть уменьшена при объединении групп на различных этапах подготовки.

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

В основе управления тренировочным процессом лежит правильное изменение соотношения четырех групп упражнений (общая физическая, специальная физическая, техническая и тактическая подготовка) объемов нагрузки в них на разных этапах спортивной подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в спорте.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка - это процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки											
	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Кол-во часов	Этап высшего спортивного мастерства	Кол-во часов
	1 год	Кол-во часов	Свыше года	Кол-во часов	До двух лет	Кол-во часов	Свыше двух лет	Кол-во часов				
Общая физическая подготовка (%)	60-65	140-152	52-57	162-178	45-50	211-234	27-37	168-231	17-25	177-260	12-17	150-212
Специальная физическая подготовка (%)	15-20	35-47	15-20	47-62	20-25	94-117	42-50	262-312	46-52	478-541	52-57	649-711
Техническая подготовка (%)	20-25	47-59	22-27	69-84	22-27	103-126	10-15	62-94	15-20	156-208	12-16	150-200
Теоретическая подготовка (%)	1-2	2-5	1-2	3-6	1-2	5-9	1-3	6-19	2-4	21-42	2-5	25-62
Тактическая подготовка (%)	1-2	2-5	1-2	3-6	1-2	5-9	1-3	6-19	2-4	21-42	2-5	25-62
Психологическая подготовка (%)	1-2	2-5	1-2	3-6	1-2	5-9	1-3	6-19	2-4	21-42	2-5	25-62

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП относятся бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в виде спорта гребля на байдарках и каноэ. К средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах и др.

Разделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

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

Тактическая подготовка – это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей гребного спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка – процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие личности, определяет успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Судейская практика – привлечение спортсменов к судейству соревнований внутри МУ «СШ «Умка» г.Магнитогорска. Спортсмены должны знать правила гребного спорта (академическая гребля), уметь организовать и провести соревнования.

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Для ведущих спортсменов основными могут быть турниры, кубки, чемпионаты и первенства России, Европы, Мира, Олимпийские игры. Для начинающих гребцов основными могут быть первенство МУ «СШ «Умка» г.Магнитогорска, города и т. п. Именно в соответствии со сроками основных турниров надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсменов. Для участия в основных соревнованиях лицо, проходящее спортивную подготовку должно принять участие в отборочных, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях. Лицо, проходящее спортивную подготовку, получает следующий объем соревновательной деятельности в соответствии с этапом и годом подготовки:

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки, количество соревнований					
	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	6	8
Отборочные	-	-	2	2	4	4
Основные	-	-	2	2	4	6

*В случае участия спортсмена в меньшем количестве соревнований оценка сезона проходит по минимальному количеству соревнований

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта гребля на байдарках и каноэ;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Параметры соревновательной деятельности, планируемой в группах на этапах спортивной подготовки являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки.

2.4. Режимы тренировочной работы

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (1 час – 60 мин.).

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного занятия рекомендуется рассчитывать с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки. Продолжительность одного тренировочного занятия не должна превышать:

На этапе начальной подготовки – 2 часов;

На тренировочном этапе (спортивной специализации) – 3 часов;

На этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;

На этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

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

Тренировочный процесс в МУ «СШ «Умка» г.Магнитогорска ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели на основании ФССП. В период праздничных дней, отпуска тренера, а также временной нетрудоспособности тренера (в случае отсутствия замены) непрерывность тренировочных занятий обеспечивается самостоятельной работой по тренировочным планам (дистанционные занятия). Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки.

В основу комплектования спортивных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод спортсменов и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) третьего года, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана спортивной подготовки, определенного данному этапу. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных центрах, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка распределяется с таким расчетом, чтобы

общий объем плана спортивной подготовки каждой группы на этапе подготовки был выполнен полностью.

Содержание тренировочного процесса определяется в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности спортсменов.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несет администрация МУ «СШ «Умка» г.Магнитогорска. Расписание тренировочных занятий составляется администрацией по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки, количество соревнований					
	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*	4,5	6	9	12	20	24

*Количество часов в неделю на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства может быть уменьшено до 20 при выполнении целей и задач данного этапа.

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

Для занятий на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 9 лет. Систематический контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется врачом постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Задачами медицинского осмотра являются:

- оценка уровня физического развития; определение уровня физической активности;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятии спортом;
- определение целесообразности занятий гребным спортом с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений; определение медицинских рекомендаций по планированию занятий спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

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

На организацию спортивной деятельности гребцов 9 – 17 летнего возраста влияют возрастные особенности. С учетом количественных и качественных изменений в организме спортсменов различают возрастные периоды:

- 8-12 лет (мальчики) и 8-11 лет (девочки) - второе детство;
- 13–16 лет (мальчики) и 12–15 лет (девочки) - подростки.

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

Схема возрастной периодизации постнатального онтогенеза человека

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

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

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

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

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

- мотив - предмет, на который направлена деятельность, или предмет потребности;
- цель - представление о результате действия (чего необходимо достигнуть);
- условия осуществления деятельности, важнейшими из которых являются способы достижения цели;
- проблемные ситуации, ведущие к достижению поставленной цели и представляющие собой задачи деятельности.

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

влияние на интерес и усиливает положительное отношение к системе занятий со стороны гребцов детско-юношеского возраста.

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

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

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды 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*	4,5	6	9	12	20	24
Общее количество часов в год	234	312	468	624	1040	1248

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

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

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных мероприятий (ТМ)	Предельная продолжительность мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников мероприятия
		ВСМ	ССМ	ТЭ	ЭНП	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	ТМ по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	ТМ по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	ТМ по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	ТМ по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	ТМ по общей и (или) специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную

					подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные ТМ	До 14 дней		-	Участники соревнований
2.3.	ТМ для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	ТМ в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые ТМ для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

2.7. Объем соревновательной деятельности

Требования к объему соревновательной деятельности определяют предельный объем на этапах спортивной подготовки. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется в МУ «СШ «Умка» г.Магнитогорска ежегодно на основе Единого календарного плана региональных, областных и городских федераций, в котором определены контрольные, отборочные и основные соревнования для каждого этапа спортивной подготовки, соревнования тренировочного характера.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учетом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальные планы подготовки спортсменов, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменами ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и

психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсмена. Система соревнований для каждой возрастной группы формируется МУ «СШ «Умка» г.Магнитогорска, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки, количество соревнований					
	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	6	8
Отборочные	-	-	2	2	4	4
Основные	-	-	2	2	4	6

*в случае участия спортсмена в меньшем количестве соревнований оценка сезона проходит по минимальному количеству соревнований

2.8 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

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

Количественный и качественный состав групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Спортивные разряды и звания		Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	Без разряда		11
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	2 юношеский спортивный разряд	8
	2 год	1 юношеский спортивный разряд	
	3 год	1 юношеский спортивный разряд	
	4 год	3- 1 разряды	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Кандидат в мастера спорта		3
Этап высшего спортивного мастерства	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса		1

*Минимальная наполняемость может быть уменьшена при объединении групп на различных этапах подготовки

2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки

При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки в виде спорта гребля на байдарках и каноэ необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и ее градации;

- индивидуальные темпы биологического развития.

Если для спортсменов в группах начальной подготовки и тренировочного этапа составляется общий план тренировочной работы, то спортсменам на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства для повышения уровня спортивной подготовки необходимо иметь индивидуальный план - график.

Составляется он по тому же принципу - на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на учебе и др.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- объем и интенсивность нагрузки;
- количество и характер упражнений;
- очередность выполнения упражнений;
- нагрузка в каждом упражнении;
- длительность и темп выполнения упражнений;
- количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) условиях. При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих тренировок.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

Спортивные достижения в настоящее время в значительной мере зависят от того, насколько полно реализуются в условиях подготовки и особенно в условиях соревновательной деятельности возможности спортсменов, обусловленные их индивидуальными особенностями. Индивидуальная подготовка составляет важную часть процесса становления мастерства.

Залог высокого мастерства - есть индивидуальная работа осуществление намеченной цели, правильное планирование и контроль тренировок. Когда идет речь об индивидуальной тренировке, нужно затронуть вопросы психологической подготовки, например, имеет ли спортсмен твердый мотив индивидуально повышать мастерство, хватит ли ему воли, настойчивости в трудной тренировке преодолеть свои слабости и достичь намеченной цели, хватит ли сил победить первые неудачи.

Постоянный анализ тренировок, учет нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

2.10. Структура годичного цикла

(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

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

За основу периодизации процесса подготовки гребцов принято считать следующее:

- закономерность развития и становления спортивной формы;
- календарь спортивных мероприятий;
- климатические условия.

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

Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла в гребном спорте присутствуют все виды подготовки, но их соотношение и, главное, формы значительно отличаются.

Периодизация процессов подготовки гребцов высокой квалификации этап ССМ и ВСМ) основывается на трех периодах подготовки: подготовительный период (октябрь – апрель), соревновательный период (май – август), переходный период (август-сентябрь), которые имеют свои цели, задачи и содержание работы.

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

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

Подготовительный период (октябрь – апрель). Подготовительный период с учетом фаз формирования спортивной формы может иметь два этапа: общеподготовительный (октябрь – декабрь) и специально-подготовительный (декабрь – февраль) этапы. Цель общеподготовительного этапа: постепенное увеличение объема тренировочных нагрузок общей и специальной направленности до уровня 70 – 80% от максимального для данного годичного цикла. Общеподготовительный этап базового периода направлен на формирование функциональной базы долговременного спортивного роста.

Цель специально-подготовительного этапа: последовательное увеличение объема выполняемых тренировочных нагрузок до максимума (95–100%) и подготовка к зимнему чемпионату. Основные задачи этих этапов: формирование устойчивых адаптационных возможностей организма выполнять околопредельные недельные объемы тренировочных нагрузок, направленность специально-подготовительного этапа – создание предпосылок становления спортивной формы.

Соревновательный период (май – август) делится на два этапа: этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Соревновательный период с учетом фаз его формирования спортивной формы может иметь два или три этапа: предсоревновательный (март – май), соревновательный (июнь – июль), а при более поздних сроках проведения главных соревнований возможно выделение третьего этапа – «этап непосредственной соревновательной подготовки» (август – сентябрь). Цель этапа предсоревновательной подготовки: постепенное увеличение интенсивности в специальных тренировочных нагрузках на фоне сохраняющегося на уровне 80 – 90% от максимального их объема. Основные задачи: формирование устойчивого двигательного стереотипа технических действий при выполнении тренировочных нагрузок повышенной интенсивности. Содержание работы: выполнение всего многообразия упражнений специальной подготовки. Цель соревновательного этапа: последовательное увеличение количества занятий, проводимых с помощью контрольного и соревновательного методов.

Основные задачи: совершенствование техники гребли, формирование индивидуального стиля гребли; повышение уровня специальной выносливости, скоростных и силовых возможностей; тактическая, психологическая подготовка к участию в главных и других соревнованиях. Содержание работы: снижение общего тренировочного объема до уровня 60%, значительное расширение соревновательной практики за счет участия в нескольких соревнованиях различного уровня. Цель этапа непосредственной подготовки: в течение 5-7 недель сформировать надежную стратегию и тактику прохождения соревновательной дистанции для участия в главных соревнованиях сезона. Основные задачи: разработать оптимальные структуры соревновательной деятельности с учетом уровня подготовленности спортсменов, уровнем подготовленности предполагаемых соперников, условиями проведения соревнований. Содержание работы: на основе разработанной структуры соревновательной деятельности выполняются тренировочные нагрузки, позволяющие достичь запланированных скоростей лодки в отдельных зонах энергообеспечения, показать максимально возможный результат на соревнованиях.

Переходный период (август-сентябрь) - главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

У гребцов высокой квалификации начинается сразу после завершения главного соревнования предыдущего сезона. Основная цель периода: обеспечить планомерное снижение тренировочных воздействий, в связи с необходимостью завершения волнообразного процесса формирования спортивной формы в третьей завершающей фазе временной ее утраты. Основные задачи: активный отдых, профилактика заболеваний, лечение. Содержание работы: мероприятия по активному отдыху, углубленный медосмотр, диспансеризация, лечение, использование средств ОФП и СФП.

Аналогично осуществляется планирование и для групп начальной подготовки, и групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), где соревновательный период много меньше, а подготовительный период значительно больше (с большим количеством микроциклов).

В подготовке гребцов на байдарках и каноэ выделяют три периода: активного отдыха, базовый и соревновательный.

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

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

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

По преимущественной направленности выделяют пять типов мезоциклов:

- восстановительный – восстановление сил перед новым циклом тренировочного процесса;
- втягивающий – для постоянного подведения спортсмена к выполнению основной работы цикла;
- фазовый (накопительный) – для выполнения основных объемов тренировочной работы;
- контрольно-подготовительный – для синтеза приобретенных функциональных возможностей в специальные двигательные качества;

- соревновательный – для подведения к соревнованиям и реализации специальной подготовленности в спортивных достижениях.

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

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

- втягивающий – подготовка к выполнению основной работы мезоцикла;
- развивающий – выполнение основных объемов нагрузок основной направленности мезоцикла;

- ударный – предельная концентрация тренировочных нагрузок основной направленности мезоцикла;

- разгрузочный – создание условий для реализации отставленного тренировочного эффекта, применяется перед соревнованиями, нагрузка не более 40% ударного МкЦ.

- соревновательный – выступление в соревнованиях, включает подводящий и соревновательный блоки по 3 – 4 дня, может разделяться на подводящий и соревновательный микроциклы, хотя в принципе эти микроциклы используются только вместе;

- восстановительный – используется для психической и физической разгрузки после соревнований;

- контрольный – служит для контроля хода подготовки, строится аналогично ударному МкЦ, но основные занятия заменяются на контрольные мероприятия.

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

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

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

2.11. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач МУ «СШ «Умка» г. Магнитогорска является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта гребля на байдарках и каноэ.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занимающиеся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны совершенствовать терминологию и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, совершенствовать основные методы и построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своих и других группах.

Спортсмены могут принимать участие в судействе соревнований в спортивных школах, в городских соревнованиях в роли судьи или секретаря.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований.

Примерный план инструкторской и судейской практики

Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
<p>1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по гребле на байдарках и каноэ с начинающими спортсменами.</p> <p>2. Получение спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе</p> <p>3. Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении</p>	<p>1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия под общим руководством тренера.</p> <p>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке под общим руководством тренера.</p> <p>3. Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам.</p> <p>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>5. Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики в гребле на байдарках и каноэ.</p> <p>6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</p> <p>7. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под общим руководством тренера.</p>	<p>Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки</p>

2.12. Планы применения восстановительных средств

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

В современном спорте проблема восстановления так же важна, как и сама тренировка, поскольку невозможно достичь высоких результатов только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок. В связи с этим методы восстановления и снятия утомления у занимающихся приобретают первостепенное значение.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Средства и мероприятия восстановления подразделяют на:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические;
- гигиенические.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла состояния здоровья спортсменов, уровня подготовленности и индивидуальных

особенностей.

Педагогические мероприятия- основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок, и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;

- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

- рациональная организация и построение различных тренировочных циклов, с оптимальным чередованием развивающих поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;

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

Широчайший спектр воздействия на утомленный организм оказывают врачебно-биологические средства. **Медико-биологические мероприятия** включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

Рациональное питание - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы «В», в подготовительном и особенно в соревновательных периодах.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баро процедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

Эффективным средством восстановления и лечения травм служит массаж - общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро - и вибромассаж).

Восстановительные средства и мероприятия

№п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки

2.	<p>Физиотерапевтические методы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции. 	<p>В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарного плана спортивных мероприятий.</p>
3.	<p>Фармакологические средства:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики. 13. Энзимы. 	<p>В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарного плана спортивных мероприятий</p>
4.	<p>Кислородотерапия (кислородные коктейли).</p>	<p>1 раз в неделю</p>

Психологическое воздействие, освоение приемов психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако здесь возрастает роль тренера в управлении свободным временем занимающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Очень важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов. Психологические средства позволяют снизить уровень нервно - психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Гигиенические средства восстановления - это требования к режиму дня, труда, тренировочных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена. Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осеннее - зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять ее в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объем, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки, основываясь на рекомендациях врача:

- с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств - усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Организация и проведение лечебно-профилактических мероприятий по восстановлению и повышению спортивной работоспособности и реабилитации после перенесенных заболеваний и травм входит в функции врача.

План применения восстановительных средств

№ п/п	Восстановительные мероприятия	Ответственное лицо	НП	ТЭ		ССМ ВСМ
				до 2-х лет	свыше 2-х лет	
1.	Педагогические средства восстановления	тренер	+	+	+	+
2.	Психологические средства восстановления	тренер	-	+	+	+
3.	Гигиенические средства восстановления	тренер, врач	+	+	+	+
4.	Физиотерапевтические средства	тренер, врач	-	-	+	+

2.13. Планы антидопинговых мероприятий

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.

Противодействовать применению допинга в спорте и бороться за полное его искоренение призвана Национальная антидопинговая организация «РУСАДА». Основной целью деятельности НАДО «РУСАДА» является охрана здоровья спортсменов и защита их прав участвовать на равных условиях в справедливых соревнованиях, свободных от допинга

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.

Проводится постоянная профилактическая работа среди спортсменов по формированию у спортсменов устойчивых знаний Всемирного антидопингового Кодекса. Тренеры, осуществляющие спортивную подготовку и врачи проводят работу по противодействию применению субстанций и/или запрещенных методов, включенных в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, а именно:

- знакомят спортсменов с Всемирным антидопинговым Кодексом ВАДА и Общероссийскими антидопинговыми правилами;
- своевременно знакомят спортсменов с запрещенным списком субстанций и/или методов ВАДА;
- проводят групповые занятия по соблюдению антидопинговых правил;
- проводят индивидуальные консультации по применению фармакологических препаратов для проведения восстановительных мероприятий и лечения острых заболеваний и травм;
- оформляют запросы на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов в соответствии с Международным стандартом ВАДА;
- оформляют и постоянно обновляют стенды на спортивных объектах учреждения;
- администрация учреждения постоянно проводит разъяснительную работу с тренерским составом и родителями о недопустимости применения спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

№ п/п	Содержание мероприятия	НП	ТЭ	ССМ ВСМ
1	Проведение бесед со спортсменами о вреде допинга	+	+	+
2	Ознакомление со списком запрещенных препаратов	-	-	+
3	Разъяснение тренерам и спортсменам об ответственности за применение допинга	-	+	+
4	Разъяснение спортсменам и тренерам о порядке сдачи проб на допинг и об ответственности за уклонение от сдачи проб	-	+	+
5	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для занимающихся групп тренировочного этапа, групп СС и ВСМ	-	-	+
6	Разъяснение спортсменам о возможности применения запрещенных препаратов по жизненным показаниям с разрешения антидопингового комитета	-	+	+
7	Изучение и соблюдение общероссийских антидопинговых правил и международных антидопинговых правил	-	+	+

Практические занятия:

- семинар и обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов.

- антидопинговый кодекс; - антидопинговые правила;
- субстанции, запрещенные в виде спорта; - права и обязанности спортсменов;
- последствия допинга, включая санкции, а также последствия для здоровья;
- разрешение на терапевтическое использование;
- процедурные правила допинг-контроля
- положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Критерии - признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего - либо на соответствие предъявленным требованиям.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Оценка физических качеств определяется нормативами по ОФП и СФП.

Скоростные способности.

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила - это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость - способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени. Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве. Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

Выносливость - это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности. Основные показатели выносливости - мощность физической работы и ее продолжительность. Основные упражнения для воспитания выносливости - упражнения циклического характера - ходьба, бег, плавание, и ациклического характера - игры.

Гибкость.

Гибкость-это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц - антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость - сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности. Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями. Характеристика антропометрических показателей спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа.

Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

Критерии спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки

Критерии	Этапы и годы подготовки				ССМ ВСМ
	НП		ТЭ		
	до года	свыше года	до 2 лет	свыше 2 лет	
Крепкое здоровье	+	+	+	+	+
Наличие стойкого интереса к занятиям греблей на байдарках и каноэ	+	+	+	+	+
Всестороннее гармоничное развитие физических способностей	+	+	+	+	+
Владение основными приемами гребли	-	+	+	+	+
Владение тактическими действиями	-	+	+	+	+
Позитивная динамика физической подготовленности	-	+	+	+	+
Позитивная динамика технического мастерства	-	-	+	+	+
Позитивная динамика тактического мастерства	-	-	+	+	+
Наличие и позитивная динамика умений и навыков в гребле на байдарках и каноэ	-	-	+	+	+
Наличие навыков подготовки и осуществления соревновательной деятельности	-	-	+	+	+
Осуществление соревновательной деятельности на должном уровне	-	-	+	+	+
Наличие судейских и инструкторских умений	-	-	-	+	+

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

Организация занятий по гребле предполагает выбор места занятий, подготовку инвентаря, учет метеорологических условий, выбор места тренера для проведения занятий, определение нормы проведения занятий, принятие мер по предупреждению травм и несчастных случаев. При выборе места занятий необходимо учитывать контингент занимающихся, задачи занятий, метеорологические условия, состояние акватории.

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

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

При построении тренировочного занятия выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. При занятиях различной направленности рекомендуется следующее соотношение работы, выполненной в различных частях занятия: период вработывания охватывает - 20-30% общего объема работ, устойчивого состояния – 15-50%, компенсированного и декомпенсированного утомления – 30-35%.

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

Примерная схема тренировочного занятия.

1 часть - подготовительная.

Задача-организация лиц проходящих спортивную подготовку, и подготовка организма к предстоящей работе. Построение группы, проверка посещаемости, объяснение задачи и содержания тренировочного занятия. Упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание и расслабление, упражнения легкоатлетического характера, подвижные игры, гребля в переменном темпе (разминка в воде)

2 часть - основная.

Задача - овладение специальными навыками гребца (техническая тактическая подготовка). Содержание - гребля в лодках.

3 часть - заключительная.

Постепенное снижение нагрузки, подведение итогов занятий.

В процессе подготовки спортсменов рекомендуется планировать основные и дополнительные занятия. В основных занятиях выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, в них используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и др. В дополнительных занятиях решаются отдельные частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных процессов. Объем работы и величина нагрузок определяется с учётом задач тренировочного процесса.

Рекомендуется применять различные варианты построения занятий. Выбор того или иного из них зависит от следующих причин: этапа многолетней и периода годичной подготовки, уровня квалификации и тренированности спортсмена, задач, поставленных в том или ином занятии, и др. По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, занятия могут быть избирательной (преимущественной) и комплексной направленности. Программу занятий избирательной направленности планируют так, чтобы основной объем упражнений обеспечивал преимущественное решение какой-либо одной задачи (например, развитие специальной выносливости), а построение занятий комплексной направленности предполагает использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач. В процессе подготовки квалифицированных и достаточно тренированных спортсменов занятия комплексной направленности можно применять для поддержания ранее достигнутого уровня тренированности. Это особенно целесообразно при длительном соревновательном периоде, когда спортсмену приходится участвовать в большом количестве соревнований. Особенности построения программ таких

занятий позволяют разнообразить тренировочный процесс, выполнить значительный объем работы при относительно небольшой суммарной нагрузке.

Тренировочные сборы - характерные особенности этапа централизованной подготовки – наличие строгого режима дня, четко организованное питание и восстановительных процедур. Это осуществляется только на тренировочных сборах. Существует два способа проведения тренировочных сборов: традиционный и нетрадиционный.

Традиционный план тренировочных сборов - планируется по неделям, включая от 1 до 3, реже до 4-5 традиционных недельных микроциклов тренировки. Величина и направленность тренировочных нагрузок от 1-го к последнему микроциклу постепенно изменяются за счет возрастания количества специализированных тренировочных заданий, заметного снижения общеподготовительных нагрузок и частичного сокращения затрат времени на специально-подготовительные нагрузки. Непосредственно перед соревнованием планируется банный день и 1-2 дня отдыха с обязательным ознакомлением за день до соревнования с местом, инвентарем и другими условиями предстоящего состязания.

Рекомендации:

- величина нагрузки в начале предпоследней недели сбора для подготовки к соревнованиям достигает своего максимума, а затем в течение 10-12 дней снижается и остается неизменной на уровне, необходимом для демонстрации наивысших достижений;

- программа тренировочного сбора должна совпадать с режимом и графиком предстоящего соревнования;

- общеподготовительные тренировки в течение дня должны проводиться после специализированных тренировок.

Нетрадиционный или маятниковый план тренировочного сбора - составление такого плана идет по принципу «от конца к началу». Прежде всего, обозначаются дни соревнований. Предыдущий день является последним в цикле, т.е. нагрузка минимальная. Затем планируют подводящий цикл. На 1-й тренировочный день сбора спланирован регулировочный микроцикл.

Содержание маятникового плана должно учитывать:

- длительность основных микроциклов составляет 3-4 дня, т.е. на 1 день больше предстоящих соревнований. Этим обеспечивается запас прочности;

- длительность регулировочных микроциклов равна 2 дням. Этого достаточно, чтобы восстановить специальную работоспособность;

- продолжительность каждой пары основных и регулировочных микроциклов составляет 6 дней;

- ритмизация работоспособности достигается за счет более чем трехкратной смены основных и регулировочных микроциклов.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

1. Общие требования.

1. К спортивным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. Тренеры, проводящие тренировочные занятия, несут прямую ответственность за охрану жизни и здоровья спортсменов.

3. При проведении тренировочных занятий в спортивном зале, на спортплощадке или на воде должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

4. Тренеры должны знать навыки оказания первой помощи пострадавшему.

5. При несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру. Тренер должен оказать первую помощь пострадавшему, и немедленно сообщить о случившемся директору (начальнику отдела по спортивной работе) МУ «СШ «Умка» г.Магнитогорска и родителям (законным представителям).

6. Участники тренировочных занятий обязаны соблюдать требования настоящей инструкции.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта гребля на байдарках и каноэ осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет ознакомления (информирования) спортсменов с техникой безопасности на тренировочных занятиях ведётся в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по гребле на байдарках и каноэ.

Травмы в гребном спорте могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;
- методические ошибки тренера при проведении тренировочного процесса;
- нарушение гребцами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки гребцов;
- неблагоприятные погодные и санитарно-гигиенические условия, не подготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится: проведение тренировочных занятий с большим числом лодок, превышающим установленные нормы:

- проведение тренировочных занятий без тренера;
- неправильная организация направления движения гребцов в процессе выполнения тренировочных упражнений.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма гребцов, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по гребному спорту;
- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;
- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

Надеть спортивную форму. Выходить на воду только по разрешению тренера. Выход на воду должен фиксироваться обязательно в журнале учета выхода на воду и возвращения с воды.

3. Требования безопасности во время занятий

Обеспечение безопасности спортсменов и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы. Для обеспечения безопасности занятий по гребле обязательно выполнение следующих требований:

- на гребной базе на видном месте должна быть вывешена схема движения гребных судов на водоеме и соревновательной дистанции, а также инструкция по безопасности проведения тренировочных занятий, учитывающая размеры водоема, розу ветров, направление течения, интенсивность судоходства, наличие зон отдыха и так далее; инструкция должна быть обязательно согласована с местной спасательной службой;

- о проведении занятий на водоеме, времени и примерном количестве занимающихся должна быть проинформирована местная спасательная служба. О проведении соревнований и других массовых мероприятий также информируется спасательная служба дополнительно;

- в случае отсутствия на водоеме спасательной службы на гребной базе обязательно должен быть необходимый спасательный инвентарь, средства оказания первой помощи и сигнализации;

- занятия на воде приводятся только в светлое время суток, в сопровождении катера, либо на просматриваемом участке водоема под наблюдением тренера, имеющего дежурный катер. В катере должен быть спасательный круг, спасательный пояс, конец Александра и отмашка 70х60 см;

- в случае грозы, или появления тумана начинать тренировку на воде категорически запрещается.

В инструкцию должны быть включены следующие пункты:

Обязанности тренера:

1. Проводить перед началом занятий с новичками инструктаж по правилам поведения на воде и оказанию первой медицинской помощи и проверить их умение плавать.

2. Допускать спортсменов к занятиям только после прохождения врачебного контроля.

3. Проводить занятия только на исправных сооружениях и инвентаре, лично проверять их исправность.

4. Применять строгие меры к нарушителям правил безопасности.

5. Контролировать посещаемость, приход и уход спортсменов с тренировки.

6. Принимать меры к прекращению тренировки на воде в случае начала грозы, бури или появления тумана.

7. Оказывать помощь всем оказавшимся в воде вследствие происшествия.

В случае травмы тренер обязан оказать помощь пострадавшему и немедленно сообщить о случившемся директору (начальнику отдела по спортивной работе) МУ «СШ «Умка» г. Магнитогорска и родителям (законным представителям).

Обязанности спортсмена:

1. Своевременно проходить инструктаж, сдавать нормативы по плаванию и выполнять все требования правил безопасности на тренировочном занятии.

2. Два раза в год проходить медицинский осмотр.

3. Регулярно посещать тренировочные занятия, записывать в журнал время выхода на воду, направление и время возвращения.

4. Проверять исправность и надежность инвентаря перед каждой тренировкой.

5. В случае происшествия на воде немедленно прекратить выполнение тренировочного задания и по возможности оказать помощь пострадавшим.

При проведении тренировочных занятий по общей подготовке во избежание травм, потертостей, обморожения или перегрева одежда спортсмена должна соответствовать предстоящей тренировке, а инвентарь - быть исправным, иметь необходимые страховочные приспособления, упражнения на них выполнять только под наблюдением тренера.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменов, тренер отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

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

1. Максимальное потребление кислорода, мл. /кг. в 1 мин.
2. Максимальная вентиляция легких, л.
3. Максимальный кислородный долг, л.
4. Максимальное содержание лактата в крови, ммоль.

Время максимальных показателей V_{Q2} .

Время удержания максимальных величин V_{O2} * V_E

1. Уровень **ЧСС**, V_E , V_{Q2} , лактата во время выполнения стандартной нагрузки.
2. Уровень **ЧСС**, лактата непосредственно после выполнения стандартной нагрузки и продолжительность восстановления указанных показателей к исходному уровню. Показатель отношения V_{Q2} в процессе соревновательной деятельности к V_{Q2} способностями. Кроме того, более детальный контроль предусматривает также учет количества тренировочных занятий с различной преимущественной направленностью, а также количество основных и второстепенных соревнований. Учитывая перечисленные показатели, можно достаточно точно определить характер тренировочных нагрузок в различных структурных образованиях. Сопоставляя их с результатами предыдущей работы, оптимизировать программу последующих тренировочных циклов и отдельных тренировочных занятий.

В условиях зала для этой цели используют десятикратное выполнение упражнения, т.е. имитация перемещений с максимальной скоростью по 7 точкам 10x40 с., с паузами отдыха 30 с. Работоспособность в этом тесте определяется по степени интенсивности восстановления в интервалах отдыха (замеряется пульс в течение 10 с после работы), которая косвенно отражает уровень аэробных возможностей.

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды 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	4,5	6	9	12	20	24
Общее количество часов в год	234	312	468	624	1040	1248
% тренировочных нагрузок	85-90	85-90	80-85	75-80	70-75	70-75
% соревновательных нагрузок	85-90	85-90	12-15	15-20	20-25	20-25

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Планирование спортивных результатов в гребле на байдарках и каноэ является одной из важнейших функций управления тренировочным процессом на всех уровнях подготовки.

Оно включает в себя определение целей и задач подготовки, планирование мероприятий, определение системы контроля и показателей эффективности работы. При этом обязательно учитывать сроки основных и главных соревнований, особенности периода и этапа подготовки. Эффективным методом планирования спортивной подготовки является планирование на основе целей.

Целевой план включает в себя основные компоненты.

- цели - предполагаемые конечные результаты на главных соревнованиях;
- задачи – предполагаемые результаты по видам подготовки спортсмена (технической, тактической, физической и т.д.);
- мероприятия – все, что необходимо выполнить для решения задач технической, тактической, физической подготовки и т.д.;
- показатели эффективности - в системе контроля;
- показатели, по которым будет оцениваться эффективность тренировочного процесса и выполнение плана.

Важнейшие признаки целевого планирования:

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

В практике работы с гребцами выделяют:

- перспективное планирование (на 4 и более лет);
- годовое планирование;
- оперативное планирование (на мезоцикл, этап, тренировочный сбор);
- текущее планирование (на недельный цикл, тренировочное занятие).

3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического наблюдения, психологического и биохимического контроля

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

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

Врачебно-педагогический контроль производится с целью определения индивидуальной реакции спортсмена на тренировочные и соревновательные нагрузки.

Различают первичное медицинское обследование, углубленное медицинское обследование (УМО) и дополнительное медицинское обследование.

Первичное медицинское обследование. Перед началом занятий, как правило, проводится первичное обследование, которое включает общий и спортивный анамнез, исследование физического развития, функциональные пробы. Диспансерное обследование обязательно включает в себя электрокардиографию, обследование терапевтом, невропатологом, гинекологом, хирургом, отоларингологом, стоматологом. Обобщая результаты медицинского обследования, тренер совместно с врачом делают заключение о состоянии здоровья спортсмена, назначают, если это необходимо, лечение, определяют предел допустимых нагрузок.

Углубленное медицинское обследование (УМО). УМО проводится два раза в год. Делается это в конце подготовительного и соревновательного периодов. Используя УМО, оценивают состояние здоровья и физического развития, влияние тренировочной работы на организм спортсмена. Обнаружив отклонения в здоровье, вносят коррекцию в

тренировочный процесс, назначают лечебные и восстановительные мероприятия непосредственно перед соревнованиями; могут проводиться дополнительные обследования.

Дополнительное медицинское обследование. Дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуально реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки. Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью. Контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнения рекомендаций медицинских работников.

Психологический контроль - это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена при занятии гребным спортом вообще, в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными. Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки, например:

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

- анализ соревнований: цель выступления; результат; систематизация ошибок; причины ошибок; место совершения ошибок; Внесение коррективов.

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств: развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

Организация психологического сопровождения во время тренировочных занятий и психологической поддержки во время спортивных соревнований входит в функции врача и тренера.

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

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

3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Процесс многолетней спортивной подготовки гребцов направлен на формирование физических и морально-волевых качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов, приобретения широкого круга специальных знаний и навыков по их практическому применению.

Общая физическая подготовка.

Гребля на байдарке и каноэ является одним из видов спорта, обеспечивающих наиболее полное физическое развитие. Это обусловлено участием в выполнении гребка всех групп мышц, широкой амплитудой движений, достаточно высокими усилиями на гребке, продолжительностью спортивного упражнения и его эмоциональностью.

Корректировка развития различных групп мышц, развитие ведущих в гребле качеств - силы и выносливости, расширение диапазона двигательных навыков до уровня, обеспечивающего совершенствование технического мастерства и стойкости к сбивающим факторам, достигаются только при оптимальном на каждом этапе соотношении средств общей и специальной подготовки и умелом переносе, и трансформации технических навыков и физических качеств в гребле.

В общей физической подготовке гребца применяются ряд видов спорта и упражнений, помогающих решить указанные выше задачи. Для развития общей физической подготовки используются такие виды спорта как плавание, легкая атлетика, лыжный спорт, конькобежный спорт и спортивные игры.

Занятия по вышеперечисленным видам спорта проводятся с целью развития общей и силовой выносливости, быстроты, расширения диапазона двигательных навыков, развития ориентирования, тактического мышления и восстановления.

Плавание.

Умение плавать каждого, кто занимается греблей на байдарке и каноэ, необходимо для обеспечения личной безопасности и оказания помощи пострадавшим на воде. Каждый гребец должен освоить способы плавания на боку, брассом, на спине и кролем, выполнять контрольные нормативы по плаванию. Интенсивность занятий зависит от задач тренировки.

Легкая атлетика.

В легкой атлетике используются кроссовые тренировки – это бег по стадиону, по пересеченной местности и вдоль дорог.

В тренировку включаются равномерный и переменный бег, повторное пробегание отрезков, эстафеты, бег в гору и с горы, бег с отягощением на поясе или руках. Интенсивность занятий зависит от задач тренировки.

Лыжный спорт.

В тренировку по лыжному спорту включается освоение способов передвижения на лыжах, применение их в независимости от рельефа местности, прохождение спусков, подъемов, поворотов и торможение. Тренировки проводятся равномерные, переменные, переменные типа «спуск – подъем», повторные, повторные в виде эстафет.

Конькобежный спорт.

В тренировку по конькобежному спорту включается освоение бега по прямой и на поворотах. Тренировки проводятся равномерные, переменные и повторные. Интенсивность занятий зависит от задач тренировки.

Спортивные игры.

В подготовке гребца применяются игры в футбол, гандбол, баскетбол и волейбол. На тренировках изучаются упрощенные правила игр, осваиваются технические навыки и связываются в технические игровые приемы, осваиваются совместные действия, проводятся двусторонние игры. Интенсивность занятий зависит от задач тренировки.

По всем перечисленным видам спорта спортсмены участвуют в соревнованиях.

Так же для развития общей физической подготовки применяются общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

ОРУ включаются в разминку, основную и заключительную части тренировочного занятия с целью развития гибкости, ловкости и общей координации движений.

К ОРУ относятся индивидуальные упражнения с наклонами, вращениями, на растягивание, гибкость, подвижность суставов, упражнения в парах, упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера, упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах с малым отягощением. Отдельные упражнения содержат элементы гребка, но выполняются с более широкой амплитудой. ОРУ в основной части выполняются с интенсивностью, заданной в модели занятия, а во время разминки и заминки - с постепенно возрастающей и затухающей до спокойной. Ряд ОРУ включается в круговые программы силовой подготовки, занимающей особое место в подготовке гребца.

Силовая подготовка.

Силовая подготовка включает упражнения, направленные на повышение уровня максимальной силы, взрывной силы и силовой выносливости и осуществляется как средствами общей подготовки (упражнения с отягощением на тренажерах), так и специальной (гребля с гидротормозителями, по номерам и предельные ускорения до 30 с.). При использовании силовых упражнений с отягощениями и на тренажерах следует соблюдать принцип «динамического соответствия», то есть амплитуда и направление движений, величина и быстрота изменения усилий должны максимально приближаться к специализированному упражнению – гребле на байдарках и каноэ.

Увеличение уровня максимальной силы достигается методом повторных усилий или методом кратковременных напряжений. При методе повторных усилий подбирают отягощение, с которым спортсмен может выполнить движение 10 раз подряд. В каждом подходе это движение выполняется 5-7 раз с интервалом отдыха до полной готовности к повторению. Обычно интервал составляет 2-4 минуты.

При методе максимальных напряжений величина отягощения возрастает до 90-95% (в отдельных движениях до 100%) от максимального, а количество движений в подходе сокращается до 2-4 (в отдельных подходах до 1). Метод максимальных напряжений может применяться только при достаточной подготовленности опорно-двигательного аппарата спортсмена.

Выбирая метод развития максимальной силы, следует учитывать, что повторные усилия способствуют увеличению мышечной массы, а максимальные напряжения существенно мышечную массу не увеличивают (при примерно равном тренировочном эффекте).

Для развития взрывной силы (быстроты) применяются те же упражнения, а также гребля с гидротормозителем или по номерам при быстром или максимально быстром нарастании усилия в начальной фазе движения.

Для развития силовой выносливости применяются отягощения до 40-50% от максимально доступного спортсмена в данном движении при существенном увеличении количества повторений в одном подходе. При подборе отягощений, темпа, длительности упражнений и интервала отдыха следует учитывать энергетическую направленность тренировочного занятия и периодически определять физиологические характеристики упражнений, так как направленность нагрузки изменяется по мере адаптации к ней.

Развитие и совершенствование технического мастерства.

Гребля на байдарках и каноэ является циклическим видом спорта, где продвижение лодки обеспечивается за счет повторяющегося отталкивания лопастью весла от воды, чередующегося с заносом лопасти для выполнения следующей проводки, вгребанием лопасти в воду и выниманием лопасти из воды.

Система выполнения этих движений в определенной последовательности, образующей замкнутый цикл, направленная на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил с целью наиболее эффективного использования их для достижения максимальной скорости, является техникой гребка.

Из основного требования рациональной техники циклических видов спорта – непрерывного выполнения всего цикла движения и перехода к следующему циклу – вытекает необходимость при окончании фазы гребка полностью закончить подготовку к выполнению следующей.

Задача освоения состоит в выработке у гребца двигательного навыка, то есть такой степени владения техникой гребли, при которой управление движениями автоматизировано и обеспечивается достаточная их вариативность и высокая надежность.

Обучение технике гребли проводится индивидуально и должно предусматривать:

- наглядное ознакомление с выполнением гребка в целом;
- разучивание элементов гребка;
- объединение элементов в полный цикл;
- совершенствование технического мастерства.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении

спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у спортсмена умение использовать полученные знания на практике.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсмена и излагать материал в доступной им форме.

Темы занятий по теоретической подготовке

- физическая культура и спорт в России;- история гребного спорта;
- состояние и развитие гребного спорта в современных условиях;
- российские гребцы на Олимпийских Играх, Чемпионатах Мира и Европы;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- гигиена, спортивный режим, закаливание;
- основные средства восстановления;
- врачебный контроль и самоконтроль;
- планирование и учет тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника;
- основы техники и методики этапа начальной подготовки и тренировки;
- основы методики и совершенствования технического и тактического мастерства занимающихся;
- соревновательная подготовка;
- общая и специальная подготовка, физическая подготовка занимающихся и их роль в спортивном совершенствовании;
- моральная, волевая, и психологическая подготовка;
- спортивные базы, гребной инвентарь, оборудование и специальные тренажеры;
- правила соревнований, оборудование дистанций, организация и проведение соревнований в гребном спорте;
- единая всероссийская спортивная классификация, спортивные разряды, звания в гребле на байдарках и каноэ;
- правила безопасности при проведении занятий, предупреждение травм и оказание первой помощи при несчастных случаях.

Программный материал этапа начальной подготовки НП- до года.

Основная цель на этапе начальной подготовки - создать фундамент, для разностороннего физического развития, занимающегося - воспитание общей выносливости, ловкости, гибкости, овладение основами техники гребли, приобретение необходимых теоретических знаний. Начальное развитие двигательного действия, образование умения воспроизводить технику действия в общей форме.

Приступая к занятиям, начинающий спортсмен должен ознакомиться с лодкой, веслами и водой. Знакомство с водой начинается с проверки умения плавать

НП-2 - свыше года - углубленное детализированное разучивание, уточнение двигательного умения, умение частично переходит в навык.

Задачи этапа:

- углубленное понимание закономерностей изучаемого действия;
- уточнение техники действия по ее параметрам (амплитуда, траектория, ритм, контроль);
- совершенствование ритма действия, свободное, слитное выполнение;
- создание предпосылок вариативности.

В основу планирования годичного тренировочного цикла положено одноцикловое планирование.

Переходный период. Примерные сроки периода – сентябрь.

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

Содержание работы: мероприятия по активному отдыху с использованием ОФП.

Подготовительный период. Примерные сроки периода – октябрь – апрель.

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

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

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

Соревновательный период. Примерные сроки периода – май – август.

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

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

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

Программный материал тренировочного этапа (спортивной специализации).

Основная цель тренировочного этапа - закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия, прочный навык, вариативность. обеспечение разносторонней физической подготовленности занимающихся на основе планомерного увеличения объема тренировочных нагрузок и подбора средств и методов тренировки, позволяющих осуществить эту подготовку целенаправленно, с учетом специфики вида спорта гребля на байдарках и каноэ.

Основное направление в работе - дальнейшее развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, воспитание силовой выносливости, изучение и закрепление основ техники гребли, приобретение тактического опыта.

Применяется одноцикловое планирование годичного цикла.

Переходный период. Сроки периода – сентябрь.

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

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

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

Подготовительный период. Сроки периода – октябрь – апрель.

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

Общеподготовительный этап.

Сроки - октябрь – февраль.

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

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

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

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

Специально-подготовительный этап. Сроки – март – апрель.

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

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

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

Соревновательный период. Сроки периода: май – август.

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

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

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

Программный материал этапа спортивного совершенствования.

Основная задача - завершение базовой подготовки спортсменов, создание предпосылок для последующего достижения высоких результатов.

Основное направление в работе - дальнейшее развитие общей и силовой подготовки, абсолютной силы, развитие специальной выносливости, совершенствование технического и тактического мастерства, стойкости к сбивающим факторам, освоение возрастающих объемов тренировочных нагрузок и доведение их до величин, характерных периоду достижения высших спортивных результатов.

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

Переходный период. Срок периода 1 месяц.

При двух цикловом планировании сроки периода между макроциклами 2 – 3 недели. Цель и задачи периода такие же, как в тренировочном этапе.

Обще подготовительный период.

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

Основные цели подготовки: создание предпосылок долговременного спортивного роста.

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

Специально-подготовительный период.

Длительность независимо от количества макроциклов около 13 недель.

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

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

Соревновательный период.

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

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

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

Программный материал этапа высшего спортивного мастерства.

В зависимости от сроков, количества главных соревнований и организационных возможностей, структура годичной подготовки может быть одно цикловой, двух цикловой, трёхпиковой и т.д. При много цикловом планировании годичной подготовки макроцикл (год) состоит из повторяющихся периодов (базовых и соревновательных) и мезо циклов (восстановительных) со ступенчато-образным наращиванием тренированности и четким представлением о конечном результате на главных соревнованиях года.

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

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

Обще подготовительный период.

Суммарная длительность в годовом цикле до 25 недель.

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

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

Специально-подготовительный период.

Длительность (суммарная) в годовом цикле до 10 недель.

Основные цели: повышение уровня соревновательной готовности.

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

Соревновательный период.

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

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

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

3.7. Рекомендации по организации психологической подготовки

Главная цель психологической подготовки гребцов – поддержание высокой мотивации для занятий избранным видом спорта (гребля на байдарках и каноэ). Основными задачами являются: формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Формирование основ нравственных принципов.

Средства и методы психологической подготовки должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки спортсменов. Как правило, психологическая подготовка не выделяется в отдельный план занятий, а включается непосредственно в различные формы тренировочного процесса.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

На всех этапах спортивной подготовки основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия:

На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

Гребля на байдарках и каноэ - вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом к состоянию покоя. Для успешных выступлений в соревнованиях необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие наиболее важные:

- двигательная реакция; - мышечно-двигательная чувствительность;
- устойчивость, интенсивность и объем внимания;
- двигательно-координационные способности;
- эмоциональная устойчивость;
- высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

На разных этапах спортивной подготовки гребцов решаются различные задачи психологической подготовки.

На этапе начальной подготовки стоят задачи формирования у спортсменов устойчивого интереса к занятиям греблей на байдарках и каноэ, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, стремящихся быть лидерами.

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) проводится работа по расширению психологических методов воздействия на спортсменов. При этом решаются следующие задачи: формирование установки на соревновательную деятельность, повышение надежности и устойчивости технико-тактических действий к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Для практического решения этих задач могут быть применены следующие методы:

- создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т. п.) в тренировочных занятиях;
- принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;
- формирование выраженных черт характера и свойств личности, типичных для высококвалифицированных гребцов.

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

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей психической подготовки к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальной психической подготовки к выступлению в конкретных соревнованиях.

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям нормируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность и самоконтроль саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода на следующий этап спортивной подготовки

Для обеспечения этапов спортивной подготовки в МУ «СШ «Умка» г.Магнитогорскаиспользует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия греблей на байдарках и каноэ;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Результатом реализации данной программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе:

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

В практике спорта выделяют пять видов контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение:

- предварительный контроль служит для получения исходных данных уровня подготовленности занимающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям. Обычно он проводится в начале тренировочного года. Данные такого контроля позволяют уточнить тренировочные задачи, наметить средства и методы их решения;
- оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного

эффекта в рамках одного тренировочного занятия с целью целесообразного чередования на нем нагрузки и отдыха. Например, динамики результатов, демонстрируемых занимающимися при выполнении определенного двигательного задания: времени преодоления заданной дистанции, прыжка в длину или высоту и т.п. в ходе определенного числа повторений или временного интервала;

- текущий контроль служит для определения содержания ближайших тренировочных занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности спортсменов;

- этапный контроль предназначен для получения информации о кумулятивном (суммарном) эффекте выполненной в течение одного - трех месяцев работы. Данные, полученные в ходе этапного контроля, позволяют определить эффективность выбранных и реализованных средств, методов и величин физических нагрузок;

- итоговый контроль, проводимый в конце спортивного сезона, служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования тренировочной работы с данным контингентом спортсменов. Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого спортсмена.

Основным методом предварительного, этапного и итогового контроля служит тестирование, т.е. выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку

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

Упражнения/(единица измерения)	Норматив	
	Юноши	Девушки
Бег на 30 м. (с)	не более 6,2	не более 6,4
Бег на 1000 м. (мин., с)	не более 6,10	не более 6,30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	не менее 10	не менее 5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее +2	не менее +3
Челночный бег 3*10 м. (с)	не более 9,6	не более 9,9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее 130	не менее 120
Плавание на 25 м.	без учета времени	
Приседание за 15 с. (кол-во раз)	не менее 12	не менее 10
Подъем туловища, лежа на спине за 1 мин. (кол-во раз)	не менее 10	

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

Упражнения/(единица измерения)	Норматив	
	Юноши	Девушки
Бег на 60 м. (с)	не более 10,4	не более 10,9
Бег на 1500 м. (мин., с)	не более 7,05	не более 7,25
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	не менее 18	не менее 9
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее +5	не менее +6
Челночный бег 3*10 м. (с)	не более 8,7	не более 9,1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее 160	не менее 145
Плавание на 50 м.	без учета времени	
Тяга штанги весом 20 кг. лежа на животе за 2 мин. (кол-во раз)	не менее 25	не менее 20

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

Упражнения/(единица измерения)	Норматив	
	Юноши	Девушки
Бег на 60 м. (с)	Не более 8,2	Не более 9,6
Бег на 2000 м. (мин., с)	Не более 8,10	Не более 10,00
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Не менее 36	Не менее 15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Не менее +11	Не менее +15
Челночный бег 3*10 м. (с)	Не более 7,2	Не более 8,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Не менее 215	Не менее 180
Подъем туловища, и.п. лежа на спине за 1 мин. (кол-во раз)	Не менее 49	Не менее 43
Тяга штанги (весом не менее 95% от собственного веса) (кол-во раз)	Не менее 1	
Тяга штанги (весом не менее 85% от собственного веса) (кол-во раз)		Не менее 1
Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе за 2 мин. (кол-во раз)	Не менее 50	
Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе за 2 мин. (кол-во раз)		Не менее 35

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

Упражнения/(единица измерения)	Норматив	
	Юноши	Девушки
Бег на 60 м. (с)	Не более 8,2	Не более 9,6
Бег на 2000 м. (мин., с)	Не более 8,10	Не более 10,00
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Не менее 36	Не менее 15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Не менее +11	Не менее +15
Челночный бег 3*10 м. (с)	Не более 7,2	Не более 8,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Не менее 215	Не менее 180
Подъем туловища, и.п. лежа на спине за 1 мин. (кол-во раз)	Не менее 49	Не менее 43
Тяга штанги (весом не менее 100% от собственного веса) (кол-во раз)	Не менее 4	
Тяга штанги (весом не менее 90% от собственного веса) (кол-во раз)		Не менее 1
Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе за 2 мин. (кол-во раз)	Не менее 60	
Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе за 2 мин. (кол-во раз)		Не менее 45

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

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1. Определить цель тестирования;
2. Обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
3. Выбрать тесты с высокой надежностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;
4. Освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;

5. Иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования. Болезнь или незначительная травма мешает показать истинные возможности спортсмена. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого занимающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов. Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме.

2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения.

3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи.

4. Схема выполнения теста остаётся постоянной от тестирования к тестированию.

Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки.

5. Тестируемый должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создается соревновательная обстановка.

Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого спортсмена.

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем спортивно-массовых мероприятий МУ «СШ «Умка» г.Магнитогорск в установленные сроки.

Физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена. Условно ее можно подразделить на общую и специальную.

Тестирование (контрольные упражнения) по общей физической подготовленности проводится два раза в год и включает в себя: контроль за общей выносливостью, контроль за силовой выносливостью, контроль за скоростно - силовыми качествами и т. д.

Специальная физическая подготовленность характеризует уровень развития именно тех физических качеств и возможностей организма, с которыми непосредственно связаны достижения в гребле на байдарках и каноэ. Специальная подготовленность присуща только данному виду спорта или системе физических упражнений. Она выражается в спортивно-технических требованиях к скоростным, силовым способностям, гибкости, координационным и техническим возможностям, специальной выносливости. Эффективность техники оценивается по многочисленным критериям, основными из которых являются: стабильность и экономичность техники гребли.

Главными задачами процесса совершенствования технического мастерства спортсмена будут следующие.

1. Достижение высокой стабильности и экономичности специализированных движений, приемов, составляющих основу техники в гребле на байдарках и каноэ.

2. Последовательное превращение освоенных основ техники в целесообразные и эффективные соревновательные действия.

3. Усовершенствование структуры двигательных действий с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

4. Повышение надежности и результативности техники действий спортсмена в экстремальных соревновательных ситуациях.

5. Совершенствование технического мастерства спортсменов, исходя из требований спортивной практики и достижений научно-технического прогресса в сфере спортивного инвентаря и оборудования.

6. Сохранение равновесия на всех этапах выполнения гребка.

Тактическая подготовка спортсмена всегда опирается на его физическую и техническую подготовленность. При этом учитываются его индивидуальные особенности, в том числе и психологического характера.

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

Методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

В начале и в конце тренировочного года занимающиеся на всех этапах спортивной подготовки проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсмена, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно - сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно- мышечного аппарата.
10. Текущий контроль тренировочного процесса.
11. Прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
12. Медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных медико-биологического обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО). ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

По результатам обследования оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок.

Виды и объемы медико-биологического обследования определяются с учетом возраста, направленности тренировочного процесса, уровня квалификации спортсмена.

При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинское учреждение.

5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Обеспечение спортсменов оборудованием и спортивным инвентарем, спортивной экипировкой, необходимых для осуществления спортивной подготовки, согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ, осуществляется при наличии соответствующего финансирования.

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

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<i>Спортивный инвентарь</i>			
1.	Байдарка двойка	штук	2
2.	Байдарка одиночка	штук	11
3.	Байдарка четверка	штук	1
4.	Весла для байдарки	штук	20
5.	Весла для каноэ	штук	20
6.	Каноэ двойка	штук	2
7.	Каноэ одиночка	штук	11
8.	Каноэ четверка	штук	1
9.	Подушка для каноэ	штук	11
10.	Тренажер для специальной подготовки гребцов на байдарках	штук	6
11.	Тренажер для специальной подготовки гребцов на каноэ	штук	4
<i>Вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</i>			
12.	Бинокль морской (семикратный или более кратный, объектив 50 мм и выше)	штук	1
13.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
14.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
15.	Гимнастическая стенка	штук	4
16.	Катер моторный для обслуживания гонок и тренировок	штук	1
17.	Козлы для укладки байдарок и каноэ	штук	10
18.	Конус тренировочный	штук	20
19.	Круг спасательный	штук	2
20.	Мотор лодочный подвесной	штук	1
21.	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
23.	Мяч футбольный	штук	2

24.	Прицеп (конструкция) для перевозки лодок	штук	1
25.	Причальный плот 10x4 м	штук	1
26.	Рация	комплект	2
27.	Секундомер	штук	2
28.	Скамейка гимнастическая	штук	4
29.	Спасательный жилет	штук	12
30.	Спасательный трос («Конец Александра» 25 метров)	штук	1
31.	Стойка для штанги	штук	3
32.	Транспортное средство для перевозки оборудования и инвентаря	штук	1
33.	Тренажер для тяги штанги	штук	3
34.	Турник-брусья-пресс (гимнастический) навесной на гимнастическую стенку	штук	4
35.	Фартук для байдарки	штук	10
36.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	3
37.	Электромегафон	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ 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)
1.	Велосипедные трусы	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гребные рукавицы для байдарки ил каноэ	пар		-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Комбинезон гребной летний	штук		-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм неопреновый	штук		-	-	1	3	1	2	1	1
5.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук		-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Кофта неопреновая	штук		-	-	1	3	1	2	1	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар		-	-	1	1	1	1	1	1

8.	Тапочки неопреновые	штук		-	-	1	3	1	2	1	1
9.	Термобелье спортивное	штук		-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Футболка	штук		-	-	1	1	1	1	2	1
11.	Шапка спортивная	штук		-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Шорты неопреновые	штук		-	-	1	3	1	2	1	1

*при наличии финансовой возможности учреждения.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1. Список литературных источников

1. Каверин В.Ф. (кандидат педагогических наук, заслуженный тренер РСФСР), Малиновский С.В. (доктор педагогических наук, заведующий кафедрой МГПУ, АLEXINA С.В. (начальник отдела спортивных школ и училищ олимпийского резерва Госкомспорта России) – Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004 г. – 120 страниц.

2. Каверин В.Ф. (кандидат педагогических наук, заслуженный тренер РСФСР), Ткачук А.П. (директор научно-технологического центра РГУФК, кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный мастер спорта СССР), Столов И.И. (начальник отдела спортивных школ и училищ олимпийского резерва Госкомспорта России, кандидат педагогических наук, заслуженный тренер России) – Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства). – М.: Советский спорт, 2004 г. – 132 страницы.

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ. Утвержден приказом Минспорта России от 30 августа 2013 года №678.

4. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта. Утвержден приказом Минспорта России от 27 декабря 2013 года №1125.

5. Всероссийская федерация гребли на байдарках и каноэ - Правила вида спорта (гребля на байдарках и каноэ), 2013 г. – 47 страниц.

6. Единая всероссийская спортивная классификация (Вид спорта гребля на байдарках и каноэ). Утверждена приказом Минспорта России от 04 мая 2010 года №433.

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru

2. Международный олимпийский комитет - www.olympic.org

3. Олимпийский комитет России - www.roc.ru

4. Официальный сайт Всероссийской федерации гребли на байдарках и каноэ –www.kayak-canoer.ru

5. Всемирное антидопинговое агентство - www.wada-ama.org

6. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru

7. Библиотека международной спортивной информации - www.bmsi.ru

8. Центральная отраслевая библиотека

по физической культуре и спорту - Lib.sportedu.ru

7. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ВИДУ СПОРТА «ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ»

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется МУ «СШ «Умка» г.Магнитогорска, осуществляющим спортивную подготовку, на основе Единого календарного межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламента) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта гребля на байдарках и каноэ;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламента) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта гребля на байдарках и каноэ;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку, направляются на спортивные соревнования, в соответствии с календарем спортивно - массовых мероприятий и положениями о спортивных соревнованиях.

Минимальный план на 2022 – 2023 тренировочный год

№	Вид соревнований	Наименование спортивного мероприятия	Время проведения	Место проведения
		НП-1		
1	контр	Первенство г.Магнитогорска по гребле на байдарках и каноэ	по назначению	Магнитогорск
		НП-2		
1	контр	Первенство г.Магнитогорска по гребле на байдарках и каноэ	по назначению	Магнитогорск
2	контр	Гордские соревнования по гребле на байдарке и каноэ	по назначению	Магнитогорск
3	отб	Первенство Челябинской области по гребле на байларках и каноэ, Кубок Урала, Чемпионат Урала	по назначению	Челябинск
		Т<2		
1	контр	Городские соревнования по гребле на байдарке и каноэ	по назначению	Магнитогорск
2	контр	Кубок Урала	по назначению	Челябинск
3	отб	Первенство г.Магнитогорска по гребле на байдарках и каноэ	по назначению	Магнитогорск
4	отб	Первенство Челябинской области до 17 лет по гребле на байдарках и каноэ	по назначению	Челябинск
5	осн	Чемпионат Урала	по назначению	Челябинск

6	осн	ПР до 17 и ВС до 15	по назначению	по назначению
		T>2		
1	контр	Городские соревнования по гребле на байдарке и каноэ	по назначению	Магнитогорск
2	контр	Городские соревнования по гребле на байдарке и каноэ	по назначению	Магнитогорск
3	контр	Городские соревнования по гребле на байдарке и каноэ	по назначению	Магнитогорск
4	контр	Кубок Урала	по назначению	Челябинск
5	отб	Первенство г.Магнитогорска по гребле на байдарках и каноэ	по назначению	Магнитогорск
6	отб	Чемпионат Урала	по назначению	Челябинск
7	осн	Первенство Челябинской области до 15, 17 лет по гребле на байдарках и каноэ	по назначению	Челябинск
8	осн	ПР до 17 и ВС до 15	по назначению	по назначению
Тренировочные мероприятия				
1	ТМ			
2	ТМ	ТМ в каникулярное время	по назначению	Магнитогорск

*Представлен примерный план участия спортсменов в соревнованиях, данные соревнования могут быть изменены на другие соревнования соответствующего ранга (либо рангом выше или ниже) в соответствии с подготовленностью каждого спортсмена на текущий период времени. Количество соревнований может быть увеличено. В случае участия спортсмена в меньшем количестве соревнований оценка сезона проходит по минимальному количеству соревнований.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ, ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА
В ГРУППЫ
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Дисциплина	Уровень оценки	НП-1	НП-2
Минимальный возраст для зачисления на программу (лет)		9	9
Необходимо наличие спортивного разряда			
На этапе начальной подготовке		-----	-----

Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка

Контрольное упражнение (тест № 1):

Бег на 30 м.

Бег на 30 м выполняется с высокого старта.

По команде "Внимание!" испытуемый должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После команды "Марш!" он начинает движение. Результат фиксируется хронометром в секундах с точностью 0,1 с

Бег 30 м. (сек.)				
Баллы	Девочки		Мальчики	
	НП-1	НП-2	НП-1	НП-2
3	6,0 и менее	5,8 и менее	5,8 и менее	5,6 и менее
2	6,2-6,1	6,0-5,9	6,0-5,9	5,8-5,7
1	6,4-6,3	6,2-6,1	6,2-6,1	6,0-5,9
0	6,5 и более	6,3 и более	6,3 и более	6,1 и более

Контрольное упражнение (тест № 2):

Бег на 1000 м.

Испытание выполняется из положения высокого старта.

По команде "На старт!" участники занимают свои места перед линией старта. После команды "Марш!" они начинают движение. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью 0,1 с.

Бег на 1000 м. (м, сек)				
Баллы	Девочки		Мальчики	
	НП-1	НП-2	НП-1	НП-2
3	6:24,9 и менее	6:21,9 и менее	6:04,9 и менее	6:01,9 и менее
2	6:27,9 -6:25,0	6:24,9-6:22,0	6:07,9-6:05,0	6:04,9-6:02,0
1	6:30,0-6:28,0	6:27,9-6:25,0	6:10,0-6:08,0	6:07,9-6:05,0
0	6:30,1 и более	6,28,0 и более	6:10,1 и более	6:08.0 и более

Контрольное упражнение (тест № 3):

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Испытуемый принимает исходное положение упора лежа на полу, руки и туловище выпрямлены. Согнуть руки в локтях до угла 90 градусов и вернуться в исходное положение.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)				
Баллы	Девочки		Мальчики	
	НП-1	НП-2	НП-1	НП-2
3	12 и более	14 и более	16 и более	17 и более
2	8-11	10-13	13-15	14-16
1	5-7	7-9	10-12	11-13
0	4 и менее	6 и менее	9 и менее	10 и менее

Контрольное упражнение (тест № 4):

Наклон вперед из положения стоя на скамейке:

Испытуемый становится на скамью и выполняет наклон, вперед вниз не сгибая ног в коленях, стараясь вывести кисти рук как можно ниже верхнего уровня скамьи. Нулевая отметка находится на уровне стоп (верхний уровень скамейки). Выполняются три медленных наклона, ладони скользят по скамейке вниз. Отмечается максимально лучший результат.

Наклон вперед из положения стоя на скамейке («-» см.)				
Баллы	Девочки		Мальчики	
	НП-1	НП-2	НП-1	НП-2
3	9 и более	11 и более	8 и более	10 и более
2	6-8	8-10	5-7	7-9
1	3-5	5-7	2-4	4-6
0	2 и меньше	4 и меньше	1 и меньше	3 и меньше

Контрольное упражнение (тест № 5):

Челночный бег 3*10 м. (с.)

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров.

Челночный бег 3x10 м. (с.)				
Баллы	Девочки		Мальчики	
	НП-1	НП-2	НП-1	НП-2
3	9,5 и менее	9,3 и менее	9,2 и менее	9,0 и менее
2	9,7-9,6	9,5-9,4	9,4-9,3	9,2-9,1
1	9,9-9,8	9,7-9,6	9,6-9,5	9,4-9,3
0	10,0 и более	9,8 и более	9,7 и более	9,5 и более

Контрольное упражнение (тест № 6):

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами:

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого. Ему предоставляются 2 попытки. В зачет идет лучший результат.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)				
Баллы	Девочки		Мальчики	
	НП-1	НП-2	НП-1	НП-2
3	130 и более	145 и более	140 и более	155 и более
2	125-129	135-144	135-139	145-154
1	120-124	125-134	130-134	135-144
0	119 и менее	124 и менее	129 и менее	134 и менее

Контрольное упражнение (тест № 7):

Приседания за 15 секунд.

Приседания за 15 секунд (кол-во раз.)				
Баллы	Девочки		Мальчики	
	НП-1	НП-2	НП-1	НП-2
3	15 и более	20 и более	20 и более	25 и более
2	13-14	16-19	15-19	19-24
1	10-12	13-15	12-14	15-18
0	9 и менее	12 и менее	11 и менее	14 и менее

Контрольное упражнение (тест №8)

Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Испытуемый выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных действий.

Поднимание туловища из положения лежа на спине(кол-во раз.)				
Баллы	Девочки		Мальчики	
	НП-1	НП-2	НП-1	НП-2
3	15 и более	20 и более	15 и более	20 и более
2	13-14	16-19	13-14	16-19
1	10-12	13-15	10-12	13-15
0	9 и менее	12 и менее	9 и менее	12 и менее

Контрольное упражнение (тест №9)

Плавание 25 метров без учета времени

Для зачисления и перевода в группах на этапе начальной подготовки необходимо набрать:

1. Минимальный балл для зачисления и перевода в группах на этапе начальной подготовки в области общей и специальной физической подготовки - 9.

2. Для перевода в группы на этапе начальной подготовки необходимо набрать не менее 10 баллов, наличие спортивного разряда не требуется.

3. Зачисление на программу спортивной подготовки происходит на конкурсной основе, по результатам индивидуального отбора, согласно рейтингу.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ, ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА
В ГРУППЫ**

НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Дисциплина	Уровень оценки	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4
Минимальный возраст для зачисления на программу (лет)		11	11	11	11
Необходимо наличие спортивного разряда					
		2 юн.	1 юн.	1 юн.	3-1

Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка

Контрольное упражнение (тест № 1):

Бег на 60 м.

Бег на 60 м выполняется с высокого старта.

По команде "Внимание!" испытуемый должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После команды "Марш!" он начинает движение. Результат фиксируется хронометром в секундах с точностью 0,1 с.

Бег на 60 м. (сек.)					
	Баллы	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4
Девочки	3	10,5 и менее	10,3 и менее	10,1 и менее	9,9 и менее
	2	10,7-10,6	10,5-10,4	10,3-10,2	10,1-10,0
	1	10,9-10,8	10,7-10,6	10,5-10,4	10,3-10,2
	0	11,0 и более	10,8 и более	10,6 и более	10,4 и более
Мальчики	3	10,0 и менее	9,8 и менее	9,6 и менее	9,4 и менее
	2	10,2-10,1	10,0-9,9	9,8-9,7	9,6-9,5
	1	10,4-10,3	10,2-10,1	10,0-9,9	9,8-9,7
	0	10,5 и более	10,3 и более	10,1	9,9 и более

Контрольное упражнение (тест № 2):

Бег на 1500 м.

Испытание выполняется из положения высокого старта.

По команде "На старт!" участники занимают свои места перед линией старта. После команды "Марш!" они начинают движение. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью 0,1 с.

Бег на 1500 м. (м, сек)					
	Баллы	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4
Девочки	3	7:19,9 и менее	7:16,9 и менее	7:13,9 и менее	7:10,9 и менее
	2	7:22,9 -7:20,0	7:19,9-7:17,0	7:16,9-7:14,0	7:13,9-7:11,0
	1	7:25,0-7:23,0	7:22,9-7:20,0	7:19,9-7:17,0	7:16,9-7:14,0
	0	7:25,1 и более	7:23,0 и более	7:20,0 и более	7:17,0 и более
Мальчики	3	6:59,9 и менее	6:56,9 и менее	6:54,9 и менее	6:52,9 и менее
	2	7:02,9-7:00,0	6:59,9-6:57,0	6:57,9-6:55,0	6:55,9-6:53,0
	1	7:05,0-7:03,0	7:02,9-7:00,0	7:00,9-6:58,0	6:58,9-6:56,0
	0	7:05,1 и более	7:03,0 и более	7:01,0 и более	6:59,0 и более

Контрольное упражнение (тест №3)

Сгибание, разгибание рук в упоре лежа:

Испытуемый принимает исходное положение упора лежа на полу, руки и туловище выпрямлены. Согнуть руки в локтях до угла 90 градусов и вернуться в исходное положение.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)					
	Баллы	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4
Девочки	3	16 и более	19 и более	21 и более	23 и более
	2	12-15	15-18	17-20	19-22
	1	9-11	11-14	13-16	15-18
	0	8 и менее	10 и менее	12 и менее	14 и менее
Мальчики	3	24 и более	27 и более	30 более	33 и более
	2	21-23	24-26	27-29	30-32
	1	18-20	21-23	24-26	27-29
	0	17 и менее	20 и менее	23 и менее	26 и менее

Контрольное упражнение (тест №4)

Наклон вперед из положения стоя на возвышении:

Испытуемый становится на скамью и выполняет наклон, вперед вниз не сгибая ног в коленях, стараясь вывести кисти рук как можно ниже верхнего уровня скамьи. Нулевая отметка находится на уровне стоп (верхний уровень скамейки). Выполняются три медленных наклона, ладони скользят по скамейке вниз. Отмечается максимально лучший результат.

Наклон вперед из положения стоя на возвышении (см)					
	Баллы	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4
Девочки	3	10 и более	11 и более	12 и более	13 и более
	2	8-9	9-10	10-11	11-12
	1	6-7	7-8	8-9	9-10
	0	5 и менее	6 и менее	7 и менее	8 и менее
Мальчики	3	9 и более	10 и более	11 и более	12 и более
	2	7-8	8-9	9-10	10-11
	1	5-6	6-7	7-8	8-9
	0	4 и менее	5 и менее	6 и менее	7 и менее

Контрольное упражнение (тест № 5)

Челночный бег 3*10 м.

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш», занимающийся должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров.

Челночный бег 3*10 м (сек)					
	Баллы	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4
Девочки	3	8,7 и менее	8,5 и менее	8,3 и менее	8,1 и менее
	2	8,9-8,8	8,7-8,6	8,5-8,4	8,3-8,2
	1	9,1-9,0	8,9-8,8	8,7-8,6	8,5-8,4
	0	9,2 и более	9,0 и более	8,8 и более	8,6 и более
Мальчики	3	8,3 и менее	8,1 и менее	7,9 и менее	7,7 и менее
	2	8,5-8,4	8,3-8,2	8,1-8,0	7,9-7,8
	1	8,7-8,6	8,5-8,4	8,3-8,2	8,1-8,0
	0	8,8 и более	8,6 и более	8,4 и более	8,2 и более

Контрольное упражнение (тест №6)

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии, ноги параллельно и толчком обеих ног с взмахом рук выполняет прыжок. Приземление должно быть выполнено на обе ноги. Измеряется расстояние по отметке, расположенной ближе к стартовой

линии, выполненной любой частью тела. Выполняется три попытки, записывается лучший результат:

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)					
	Баллы	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4
Девочки	3	156 и более	161 и более	166 и более	171 и более
	2	151-155	156-160	161-165	164-170
	1	145-150	150-155	155-160	160-165
	0	144 и менее	149 и менее	154 и менее	159 и менее
Мальчики	3	171 и более	176 и более	181 и более	186 и более
	2	166-170	171-175	176-180	181-185
	1	160-165	165-170	170-175	175-180
	0	159 и менее	164 и менее	169 и менее	174 и менее

Контрольное упражнение (тест №7)

Плавание 50 метров без учета времени

Контрольное упражнение (тест №8)

Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за 2 мин

Тяга штанги весом 20 кг. лежа на спине за 2 мин. (кол-во раз)					
	Баллы	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4
Девочки	3	28 и более	29 и более	30 и более	31 и более
	2	24-27	25-28	26-29	27-30
	1	20-23	21-24	22-25	23-26
	0	19 и менее	20 и менее	21 и менее	22 и менее
Мальчики	3	33 и более	34 и более	35 и более	36 и более
	2	29-32	30-33	31-34	32-35
	1	25-28	26-29	27-30	28-31
	0	24 и менее	25 и менее	26 и менее	27 и менее

Для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе необходимо набрать:

1. Минимальный балл для зачисления в группы на тренировочном этапе в области общей и специальной физической подготовки - 8. Наличие спортивного разряда, соответствующего этапу подготовки.
2. Минимальный балл для перевода и зачисления на тренировочный этап 2 года – 9. Наличие спортивного разряда, соответствующего этапу подготовки.
3. Минимальный балл для перевода и зачисления на тренировочный этап 3 года – 10. Наличие спортивного разряда, соответствующего этапу подготовки.
4. Минимальный балл для перевода и зачисления на тренировочный этап 4 года – 11. Наличие спортивного разряда, соответствующего этапу подготовки.
5. Зачисление на программу спортивной подготовки происходит на конкурсной основе, по результатам индивидуального отбора, согласно рейтингу.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ, ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА
В ГРУППЫ
НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Дисциплина	Уровень оценки	ССМ
Минимальный возраст для зачисления на программу (лет)		13
Необходимо наличие спортивного разряда		
		Кандидат в мастера спорта

1. Минимальный бал для зачисления в группы в области общей и специальной физической подготовки - 11. Наличие спортивного разряда, соответствующего этапу подготовки.
2. Зачисление на программу спортивной подготовки происходит на конкурсной основе, по результатам индивидуального отбора, согласно рейтингу.

Контрольное упражнение (тест № 1):

Бег на 60 м.

Бег на 60 м выполняется с высокого старта.

По команде "Внимание!" испытуемый должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После команды "Марш!" он начинает движение. Результат фиксируется хронометром в секундах с точностью 0,1 с.

Бег на 60м. (сек.)		
Баллы	Девушки	Юноши
3	9,2 и менее	7,8 и менее
2	9,4-9,3	8,0-7,9
1	9,6-9,5	8,2-8,1
0	9,7 и более	8,3 и более

Контрольное упражнение (тест № 2):

Бег на 2000 м.

Испытание выполняется из положения высокого старта.

По команде "На старт!" участники занимают свои места перед линией старта. После команды "Марш!" они начинают движение. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью 0,1 с.

Бег на 2000 м. (м, сек)		
Баллы	Девушки	Юноши
3	9:54,9 и менее	8:04,9 и менее
2	9:57,9 -9:55,0	8:07,9-8:05,0
1	10:00,0-9:58,0	8:10,0-8:08,0
0	10:00,1 и более	8:10,1 и более

Контрольное упражнение (тест №3)

Сгибание, разгибание рук в упоре лежа:

Испытуемый принимает исходное положение упора лежа на полу, руки и туловище выпрямлены. Согнуть руки в локтях до угла 90 градусов и вернуться в исходное положение.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		
Баллы	Девушки	Юноши
3	25 и более	45 и более
2	20-24	41-44
1	15-19	36-40
0	14 и менее	35 и менее

Контрольное упражнение (тест №4)

Наклон вперед из положения стоя на возвышении:

Испытуемый становится на скамью и выполняет наклон, вперед вниз не сгибая ног в коленях, стараясь вывести кисти рук как можно ниже верхнего уровня скамьи. Нулевая отметка

находится на уровне стоп (верхний уровень скамейки). Выполняются три медленных наклона, ладони скользят по скамейке вниз. Отмечается максимально лучший результат.

Наклон вперед из положения стоя на возвышении (см)		
Баллы	Девушки	Юноши
3	25 и более	20 и более
2	20-24	15-19
1	15-19	11-14
0	14 и менее	10 и менее

Контрольное упражнение (тест № 5)

*Челночный бег 3*10 м.*

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш», занимающийся должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров.

Челночный бег 3*10 м (сек)		
Баллы	Девушки	Юноши
3	7,4 и менее	6,5 и менее
2	7,7-7,5	6,8-6,6
1	8,0-7,8	7,2-7,0
0	8,1 и более	7,3 и более

Контрольное упражнение (тест №6)

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии, ноги параллельно и толчком обеих ног с взмахом рук выполняет прыжок. Приземление должно быть выполнено на обе ноги. Измеряется расстояние по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, выполненной любой частью тела. Выполняется три попытки, записывается лучший результат:

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
Баллы	Девушки	Юноши
3	191 и более	225 и более
2	186-190	220-224
1	180-185	215-219
0	179 и менее	214 и менее

Контрольное упражнение (тест №7)

Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Испытуемый выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных действий.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)		
Баллы	Девушки	Юноши
3	50 и более	60 и более
2	46-50	55-59
1	43-45	49-54
0	42 и менее	48 и менее

Контрольное упражнение (тест №8)

Тяга штанги лежа (весом не менее 85% от собственного веса)

Тяга штанги (весом не менее 85% от собственного веса) (кол-во раз)		
Баллы	Девушки	Юноши
3	10 и более	
2	5-9	
1	1-4	
0	0	

Контрольное упражнение (тест №9)

Тяга штанги лежа (весом не менее 95% от собственного веса)

Тяга штанги (весом не менее 95% от собственного веса) (кол-во раз)		
Баллы	Девушки	Юноши
3		10 и более
2		5-9
1		1-4
0		0

Контрольное упражнение (тест №10)

Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе за 2 мин.

Тяга штанги весом 30 кг. лежа на животе за 2 мин. (кол-во раз)		
Баллы	Девушки	Юноши
3	55 и более	
2	45-54	
1	35-44	
0	34 и менее	

Контрольное упражнение (тест №11)

Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе за 2 мин.

Тяга штанги весом 40 кг. лежа на животе за 2 мин. (кол-во раз)		
Баллы	Девушки	Юноши
3		70 и более
2		60-69
1		50-59
0		49 и менее

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ, ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА
В ГРУППЫ**

НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Дисциплина	Уровень оценки	ССМ
Минимальный возраст для зачисления на программу (лет)		15
Необходимо наличие спортивного разряда		
		мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

Контрольное упражнение (тест № 1):

Бег на 60 м.

Бег на 60 м выполняется с высокого старта.

По команде "Внимание!" испытуемый должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После команды "Марш!" он начинает движение. Результат фиксируется хронометром в секундах с точностью 0,1 с.

Бег на 60 м. (сек.)		
Баллы	Девушки	Юноши
3	9,2 и менее	7,8 и менее
2	9,4-9,3	8,0-7,9
1	9,6-9,5	8,2-8,1
0	9,7 и более	8,3 и более

Контрольное упражнение (тест № 2):

Бег на 2000 м.

Испытание выполняется из положения высокого старта.

По команде "На старт!" участники занимают свои места перед линией старта. После команды "Марш!" они начинают движение. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью 0,1 с.

Бег на 2000 м. (м, сек)		
Баллы	Девушки	Юноши
3	9:54,9 и менее	8:04,9 и менее
2	9:57,9 -9:55,0	8:07,9-8:05,0
1	10:00,0-9:58,0	8:10,0-8:08,0
0	10:00,1 и более	8:10,1 и более

Контрольное упражнение (тест №3)

Сгибание, разгибание рук в упоре лежа:

Испытуемый принимает исходное положение упора лежа на полу, руки и туловище выпрямлены. Согнуть руки в локтях до угла 90 градусов и вернуться в исходное положение.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		
Баллы	Девушки	Юноши
3	25 и более	45 и более
2	20-24	41-44
1	15-19	36-40
0	14 и менее	35 и менее

Контрольное упражнение (тест №4)

Наклон вперед из положения стоя на возвышении:

Испытуемый становится на скамью и выполняет наклон, вперед вниз не сгибая ног в коленях, стараясь вывести кисти рук как можно ниже верхнего уровня скамьи. Нулевая отметка находится на уровне стоп (верхний уровень скамейки). Выполняются три медленных наклона, ладони скользят по скамейке вниз. Отмечается максимально лучший результат.

Наклон вперед из положения стоя на возвышении (см)
--

Баллы	Девушки	Юноши
3	25 и более	20 и более
2	20-24	15-19
1	15-19	11-14
0	14 и менее	10 и менее

Контрольное упражнение (тест № 5)

*Челночный бег 3*10 м.*

Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш», занимающийся должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров.

Челночный бег 3*10 м. (сек)		
Баллы	Девушки	Юноши
3	7,4 и менее	6,5 и менее
2	7,7-7,5	6,8-6,6
1	8,0-7,8	7,2-7,0
0	8,1 и более	7,3 и более

Контрольное упражнение (тест №6)

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии, ноги параллельно и толчком обеих ног с взмахом рук выполняет прыжок. Приземление должно быть выполнено на обе ноги. Измеряется расстояние по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, выполненной любой частью тела. Выполняется три попытки, записывается лучший результат:

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		
Баллы	Девушки	Юноши
3	191 и более	225 и более
2	186-190	220-224
1	180-185	215-219
0	179 и менее	214 и менее

Контрольное упражнение (тест №7)

Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Испытуемый выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных действий.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)		
Баллы	Девушки	Юноши
3	50 и более	60 и более
2	46-50	55-59
1	43-45	49-54
0	42 и менее	48 и менее

Контрольное упражнение (тест №8)

Тяга штанги лежа (весом не менее 90% от собственного веса)

Тяга штанги лежа (весом не менее 90% от собственного веса) (кол-во раз)		
Баллы	Девушки	Юноши
3	10 и более	

2	5-9	
1	1-4	
0	0	

Контрольное упражнение (тест №9)

Тяга штанги лежа (весом не менее 100% от собственного веса)

Тяга штанги лежа (весом не менее 100% от собственного веса) (кол-во раз)		
Баллы	Девушки	Юноши
3		15 и более
2		10-14
1		4-9
0		3 и менее

Контрольное упражнение (тест №10)

Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе за 2 мин.

Тяга штанги весом 30 кг. лежа на животе за 2 мин (кол-во раз)		
Баллы	Девушки	Юноши
3	65 и более	
2	55-64	
1	45-54	
0	44 и менее	

Контрольное упражнение (тест №11)

Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе за 2 мин.

Тяга штанги весом 40 кг. лежа на животе за 2 мин (кол-во раз)		
Баллы	Девушки	Юноши
3		80 и более
2		70-79
1		60-69
0		59 и менее