|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**  Министр молодежной политики  и спорта Саратовской области  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В.Абросимов  «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. |  | **УТВЕРЖДАЮ**  Директор ГБУСО СШОР ГБК  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С. В. Лукьянов  «\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. |

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**в соответствии с федеральным стандартом**

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

**на этапах спортивной подготовки:**

* Этап начальной подготовки;
* Тренировочный этап (этап спортивной специализации);
* Этап совершенствования спортивного мастерства;
* Этап высшего спортивного мастерства.

**ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**«Спортивная школа олимпийского резерва**

**по гребле на байдарках и каноэ»**

**на 2022-2024 гг.**

**Саратовская область, г. Энгельс**

**2021 год**

Содержание

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **Пояснительная записка** | 4 |
| **2.** | **Нормативная часть** | 8 |
| 2.1**.** | структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды, мезоциклы) | 8 |
| 2.2 | продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ | 10 |
| 2.3 | требования к объему тренировочного процесса | 12 |
| 2.4 | режимы тренировочной работы и периоды отдыха | 12 |
| 2.5 | виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» | 14 |
| 2.6 | требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "гребля на байдарках и каноэ» | 15 |
| 2.7 | перечень тренировочных мероприятий | 17 |
| 2.8 | годовой план спортивной подготовки | 18 |
| 2.9 | планы инструкторской и судейской практики | 19 |
| 2.10 | планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 21 |
| 2.11. | планы мероприятий, направленных на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним | 24 |
| **3.** | **Методическая часть** | 28 |
| 3.1 | рекомендации по проведению тренировочных занятий, с учетом влияния физических качеств на результативность | 28 |
| 3.2 | программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки | 29 |
| 3.3 | рекомендации по планированию спортивных результатов | 33 |
| 3.4 | рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения | 35 |
| **4.** | **Система спортивного отбора и контроля** | 37 |
| 4.1 | мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» | 37 |
| 4.2 | критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями реализации спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки | 38 |
| 4.3 | контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки | 39 |
| 4.4 | комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации их проведения | 40 |
| **5.** | **Перечень материально-технического обеспечения** | 44 |
| **6.** | **Целевые индикаторы** | 47 |
| **7.** | **Перечень информационного обеспечения** | 48 |
| 8. | план-график распределения тренировочных часов  (Приложение №1-6). | 49 |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки (далее программа) – разработана на основе приказа Министерства спорта России от 08октября 2021 г. № 773 «Об утверждении стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ», с учетом нормативно-правового обеспечения деятельности спортивных школ в РФ с целью: организации, планирования и проведения тренировочного процесса с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

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

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

**Задачи Программы:**

- организация тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовке, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее спортсмены).

- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва, в подготовке спортсменов высокого класса.

Спортивная многолетняя подготовка спортсменов в СШОР является сложным многолетним процессом и предусматривает определенные требования к спортсменам в соответствии с этапами подготовки.

Продолжительность этапов спортивной подготовки определяется федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (далее ФССП).

Планируемые результаты реализации Программы:

* На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки; освоение основ техники и тактики по виду спорта "гребля на байдарках и каноэ"; общие знания об антидопинговых правилах; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

* На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "гребля на байдарках и каноэ"; повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки; приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации); достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем и четвертом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации); знание антидопинговых правил; укрепление здоровья.

* На этапе совершенствования спортивного мастерства:

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов; повышение функциональных возможностей организма; формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях; приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "гребля на байдарках и каноэ"; знание антидопинговых правил; сохранение здоровья.

* На этапе высшего спортивного мастерства:

сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов; повышение функциональных возможностей организма; выполнение плана индивидуальной подготовки; достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

сохранение здоровья.

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

В спортивной подготовке различают 4 этапа:

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

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

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

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

Спортивные соревнования по гребле на байдарках и каноэ проводятся в **категориях определяющих пол и возрастную категорию**:

байдарка – мужчины (юниоры, юноши, мальчики);

байдарка – женщины (юниорки, девушки, девочки);

байдарка –микс мужчины, женщины (юниоры, юниорки, юноши, девушки, мальчики, девочки);

каноэ – мужчины (юниоры, юноши, мальчики);

каноэ–женщины (юниорки, девушки, девочки);

каноэ –микс мужчины, женщины (юниоры, юниорки, юноши, девушки, мальчики, девочки);

Спортивные соревнования по гребле на лодках «Дракон» проводятся в **категориях определяющих пол и возрастную категорию**:

Дракон–мужчины (юниоры, юноши, мальчики);

Дракон– женщины (юниорки, девушки, девочки);

Дракон–микс мужчины, женщины (юниоры, юниорки, юноши, девушки, мальчики, девочки).

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:

- спортсмены, которым в год проведения соревнований исполняется 15 лет и без ограничения верхней границы возраста допускаются к участию в спортивных соревнованиях **среди мужчин и женщин**, при условии, что их квалификация (спортивный разряд) соответствует требованиям положения о спортивных соревнованиях;

-спортсмены, которым в год проведения соревнований исполняется от 15 до 23 лет, допускаются к участию в спортивных соревнованиях среди **юниоров и юниорок (до 24 лет)**, при условии, что их квалификация (спортивный разряд) соответствует требованиям положения о спортивных соревнованиях;

-спортсмены, которым в год проведения соревнований исполняется от15 до 18 летдопускаются к участию в спортивных соревнованиях среди **юниоров и юниорок (до 19 лет)**, при условии, что их квалификация (спортивный разряд) соответствует требованиям положения о спортивных соревнованиях;

- юноши, девушки, которым в год проведения соревнований исполняется от13 до 16 лет допускаются к участию в спортивных соревнованиях среди: **юноши, девушки (до 17 лет)**, при условии, что их квалификация (спортивный разряд) соответствует требованиям положения о спортивных соревнованиях;

-юноши, девушки, которым в год проведения соревнований исполняется от11 до 14 лет допускаются к участию в спортивных соревнованиях среди: **юноши, девушки (до 15 лет)**, при условии, что их квалификация (спортивный разряд) соответствует требованиям положения о спортивных соревнованиях;

-мальчики, девочки, которым в год проведения соревнований исполняется от 10 до 12 лет допускаются к участию в спортивных соревнованиях среди **мальчиков, девочек(до 13 лет)**, при условии, что их квалификация(спортивный разряд) соответствует требованиям положения о спортивных соревнованиях.

Официальные соревнования проводятся на **дистанциях**:

для дисциплин гребли на байдарках и каноэ:

200, 500, 1000, 2000, 5000, 10000 метров, 320 круг, марафон;

для дисциплин гребли на лодках «Дракон»:200, 500, 2000 метров.

Спортивные соревнования по гребле на байдарках и каноэ проводятся в следующих классах лодок:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| на дистанциях до 2000 м | на дистанциях 5000,10000 м и марафон | на дистанциях  200, 500, 2000 метров |
| байдарка одноместная К-1  байдарка двухместная К-2  байдарка четырехместная К-4  каноэ одноместное С-1  каноэ двухместное С-2  каноэ четырехместное С-4 | байдарка одноместная К-1  байдарка двухместная К-2  байдарка четырехместная К-4  каноэ одноместное С-1  каноэ двухместное С-2 | «Дракон»- десятиместный, Д-10  «Дракон»-двадцатиместный,Д-20 |

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:К-1 200м мужчины; К-2 500м юниорки; С-4 1000м старшие юноши; Д-10 500м микст).

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

В настоящий момент наблюдается активный интерес к данному виду спорта в нашем регионе. Достигнутый результат воспитанников СШОР:

**Олимпийские игры**

* 2008 год – Сергей Улегин – серебряная медаль, Пекин (Китай)
* 2012 год – Наталия Лобова – 6 место, Лондон (Англия)
* 2016 год – Степанова Кира – 5 место, Рио-де-Жанейро (Бразилия)
* 2021 год – Степанова Кира – 12 место, Токио (Япония)

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Зачисление в СШОР лиц, осуществляющих спортивную подготовку производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по избранному виду спорта. При этом заключение врача делается на основании результатов анкетирования и данных о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической службы лечебно-профилактических учреждений.

Осуществление программы спортивной подготовки возможна при сотрудничестве нескольких спортивных организаций на основе соглашения.

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку в двух или нескольких организациях, осуществляющих спортивную подготовку, на основании соглашения о сотрудничестве между данными организациями, на официальных спортивных соревнованиях может быть заявлен и выступать за эти организации, в порядке предусмотренным решением всероссийской федерации гребли на байдарках и каноэ (ВФГБК).

При переходе спортсмена из одной организации, осуществляющей спортивную подготовку в другую организация с которой есть договор о взаимодействии (соглашение о сотрудничестве), в том числе в рамках спортивного кластера, данный спортсмен включается в списочный состав данных учреждений, осуществляющих спортивную подготовку, и может учитываться при нормировании труда и оплаты труда тренерского и руководящего состава данных учреждений в порядке, установленным локальными актами учреждений (либо его учредителя), нормативными актами муниципальных органов управления, органов управления субъектами РФ в сфере физической культуры и спорта.

В случае выбытия лица, проходящего спортивную подготовку, из группы этапа начальной подготовки, руководитель организации, осуществляющей спортивную подготовку, в месячный срок принимает меры по ее доукомплектованию.

Перевод лиц, осуществляющих спортивную подготовку (в том числе досрочно) в группу следующего года подготовки или этапа спортивной подготовки оформляется приказом директора на основании выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки.

**2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды, мезоциклы)**

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

За основу периодизации процесса подготовки гребцов принято считать следующее:

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

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

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

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

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

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

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

По преимущественной направленности выделяют пять типов мезоциклов:

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

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

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

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

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

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

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

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

Таблица №1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Продолжительность этапов (в годах)** | **Год подготовки** | **Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)** | **Наполняемость групп (человек)** | |
| **минимальная** | **максимальная** |
| Этап начальной подготовки | 2 | до одного  года | 9 | 11 | 20 |
| свыше одного года | 16 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | до 2х лет | 11 | 8 | 14 |
| свыше 2х лет | 12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | весь период | весь период | 13 | 3 | 10 |
| Этап высшего спортивного мастерства | весь период | весь период | 15 | 1 | 8 |

При комплектовании групп учитываются минимальные и максимальные требования к наполняемости на каждом этапе спортивной подготовки.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по четвертый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

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

**2.3.Требования к объему тренировочного процесса**

Таблица №2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше  года | До 2х лет | Свыше  2х лет |
| Количество часов в неделю | 4,5 | 6 | 9 | 12 | 20 | 24 |
| Общее количество  в год | 234 | 312 | 468 | 624 | 1040 | 1248 |

**Объем индивидуальной подготовки**

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

Объем индивидуальной спортивной подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства составляет не более 50% от общего числа часов, в группах высшего спортивного мастерства не более 70%.

**Предельные тренировочные нагрузки.**

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

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

**2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха**

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);

-самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

-спортивные соревнования;

-контрольные мероприятия;

-инструкторская и судейская практики;

-медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "гребля на байдарках и каноэ" и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

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

* На этапе начальной подготовки – 2 часа;
* На тренировочном этапе – 3 часа;
* На этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часа;
* На этапе высшего спортивного мастерства – 4 часа;

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

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

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

**Периоды отдыха**

**Активный отдых.**

После упражнений с большой нагрузкой часто бывает, полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

**Пассивный отдых.**

Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

**2.5.Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»**

**Виды подготовки.**

**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 на суше относится бег, бег на лыжах, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами, плавание, в воде буксировка лодки, прыжки в воду и т.д.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, на воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

Подразделение 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 избранного вида 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 свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

**Судейская практика** - привлечение к судейству соревнований внутри спортивной школы. Спортсмены должны знать правила вида спорта «гребля на байдарках и каноэ», уметь организовать и проводить соревнования.

Рост спортивных результатов во многом зависит от эффективного распределения тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах спортивной подготовки.

Таблица №3

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Один год | Свыше года | До двух лет | Свыше  двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 60-65 | 52-57 | 45-50 | 27-37 | 17-25 | 12-17 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 15-20 | 15-20 | 20-25 | 42-50 | 46-52 | 52-57 |
| Техническая подготовка (%) | 20-25 | 22-27 | 22-27 | 10-15 | 15-20 | 12-16 |
| Теоретическая подготовка (%) | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-3 | 2-4 | 2-5 |
| Тактическая подготовка (%) | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-3 | 2-4 | 2-5 |
| Психологическая подготовка (%) | 1-2 | 1-2 | 1-2 | 1-3 | 2-4 | 2-5 |

**2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "гребля на байдарках и каноэ»**

Основная задача при разработке плана подготовки к соревнованиям состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, календаря спортивных соревнований, определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу соревновательной деятельности.

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

Таблица №4

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

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

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

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

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

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе единого календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Причем чем выше стаж и квалификация гребцов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»;

- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе подготовки;

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

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

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

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

**2.7. Перечень тренировочных мероприятий.**

Таблица №5

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид тренировочных мероприятий  (ТМ) | Предельная продолжительность мероприятий  по этапам спортивной подготовки  (количество дней) | | | | | Число участников мероприятия |
| ЭНП | ТЭ (СС) | ССМ | | ВСМ |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | | | |
| 1.1. | ТМ по подготовке  к международным спортивным соревнованиям | - | 18 | 21 | | 21 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | ТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России,  первенствам России | - | 14 | 18 | | 21 |
| 1.3. | ТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | | 18 |
| 1.4. | ТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | | 14 |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | | |
| 2.1. | ТМ по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | | 18 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные ТМ | - | До 14 дней | | | | В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях |
| 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 |

**2.8. Годовой план спортивной подготовки**

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);

-самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

-спортивные соревнования;

-контрольные мероприятия;

-инструкторская и судейская практики;

-медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "гребля на байдарках и каноэ" и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

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

**План-график распределения тренировочной и соревновательной нагрузки на этапах спортивной подготовки (приложение №1-6)**

**2.9. Планы инструкторской и судейской деятельности**

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

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

**Судейская подготовка**

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

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

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

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

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

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

**Инструкторская подготовка**

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

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

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

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

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

**Примерный план инструкторской практики**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Темы** |
| Теоретические занятия | |
| 1 | Физическая культура и спорт в России |
| 2 | Обзор развития и состояния гребли на байдарках и каноэ в России |
| 3 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека |
| 4 | Гигиена, врачебный контроль |
| 5 | Организация работы в учреждениях |
| 6 | Общие основы методики обучения и тренировки в гребле на байдарках и каноэ |
| 7 | Оборудование мест тренировок. Инвентарь и уход за ним |
| 8 | Организация соревнований, правила соревнований, судейство |
| Методические занятия | |
| 1 | Техника и тактика в гребле на байдарках и каноэ, методика тренировок |
| 2 | Методика специальной и физической подготовки |
| Практические занятия | |
| 1 | Инструкторская практика |
| 2 | Практика проведения соревнований. Судейство |

**Примерный план судейской практики**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Темы** |
| Теоретические занятия | |
| 1 | Основные задачи судейской коллегии |
| 2 | Роль судьи в воспитании спортсмена |
| 3 | Положение о соревнованиях и подготовка к ним |
| 4 | Правила соревнований |
| Практические занятия | |
| 1 | Изложение пройденного материала по правилам соревнований и их практическое применение (в аудитории с наглядными пособиями, на дистанции, акватории с  применением судейского инвентаря) |
| 2 | Разбор конкретных примеров на дистанции, акватории, на старте, на финише, на повороте |
| 3 | Практика проведения соревнований. Судейство. |

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

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

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

* **Углубленное медицинское обследование (УМО)**.УМО проводится два раза в год. Делается это в конце подготовительного и соревновательного периодов. Используя УМО, оценивают состояние здоровья и физического развития, влияние тренировочной работы на организм спортсмена. Обнаружив отклонения в здоровье, вносят коррекцию в тренировочный процесс, назначают лечебные и восстановительные мероприятия непосредственно перед соревнованиями; могут проводиться дополнительные обследования.
* **Дополнительное медицинское обследования**. Дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуально реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки.

**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.

А также:

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки сцелью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные исоревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведениятренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовкии при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительныхсредств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

**Планы применения восстановительных средств.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Теоретическая часть.**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга вспорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

**План антидопинговых мероприятий.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап подготовки** | **Вид программы** | **Тема** | **Ответственный**  **за проведение** | **Сроки проведения** |
| **Этап начальной подготовки** | Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении | 1 раз в год |
| Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА | По назначению |
| Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер | 1-2 раза в год |
| Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»,  «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА,  ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении | 1-2 раза в год |
| **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 10-12 лет  «Онлайн-курс по ценностям чистого спорта»  13 лет и старше  «Антидопинговый онлайн-курс» | Спортсмен  с 10 лет | 1 раз в год |
| Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА | По назначению |
| Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА,  ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении | 1-2 раза в год |
| Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Тренер | 1-2 раза в год |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства,**  **Этап высшего спортивного мастерства** | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | «Антидопинговый онлайн-курс» | Спортсмен | 1 раз в год |
| Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Процедура допинг-контроля»  «Подача запроса на ТИ»  «Система АДАМС» | Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА,  ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении | 1-2 раза в год |

**Определения терминов**

**Антидопинговая деятельность -** антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или отее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА -** Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена -** любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА –** Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период -** период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса любогоуровня подготовленности спортсмена является тренировочное занятие. Длительность тренировочного занятия составляет 2-4 часа. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими тренировочными занятиями, базируется на подготовке,полученной на предыдущем занятии и является основой для предстоящих занятий. Задачи, содержание и направленность тренировки определяется задачами этапа подготовки, программой спортивной подготовки. В плане тренировки уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения,методика проведения занятия. Тренировочное занятие условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия включает организацию занимающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач тренировки) и подготовку их выполнению задач основной части тренировки. Подготовительная часть направлена на подъемобщего функционального состояния организма спортсмена, на достижение им оптимальногоуровня работоспособности. В нее входит пробежка, общеразвивающие упражнения на гибкость,силу, гребля в свободном темпе.

Основная часть тренировки проводится в воде и направлена на решение основных задачконкретного занятия: освоение, изучение и совершенствование техники, стартов, развитие общей выносливости, развитие специальной выносливости, развитие скорости и т.д. Построение основной части занятия в зависимости отвоздействия может иметь комплексную и избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время тренировки.

В заключительной части занятия предусматривает снижение физической нагрузки, повысив в тоже время эмоциональность занятия. Поэтому в конце тренировки проводятся игры, эстафеты. Занятие заканчивается организованным построением, подведением итогов тренировки, сообщением домашнего задания.

Продолжительность частей тренировочного занятия зависит от общей продолжительности занятия, подготовленности спортсмена, решаемых задач и характера привлекаемых средств.

**Влияние физических качеств на результативность**

Таблица №6

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

Оценка физических качеств определяется нормативами по ОФП и СФП.

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

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

В основу планирования годичного тренировочного цикла положено одноцикловое планирование.

**Переходный период.**

Примерные сроки периода – сентябрь.

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

Содержание работы: мероприятия по активному отдыху с использованием ОФП.

**Подготовительный период.**

Примерные сроки периода – октябрь – апрель.

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

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

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

**Соревновательный период.**

Примерные сроки периода – май – август.

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

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

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

***Программный материал в тренировочных группах***

Применяется одноцикловое планирование годичного цикла.

**Переходный период.**

Сроки периода – сентябрь.

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

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

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

**Подготовительный период.**

Сроки периода –октябрь – апрель.

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

*Общеподготовительный этап.*

Сроки - октябрь – февраль.

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

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

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

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

*Специально-подготовительный этап.*

Сроки – март – апрель.

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

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

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

**Соревновательный период.**

Сроки периода: май – август.

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

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

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

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

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

**Переходный период.**

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

**Общеподготовительный период.**

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

Основные цели подготовки: создание предпосылок долговременного спортивного роста.

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

**Специально-подготовительный период.**

Длительность независимо от количества макроциклов около 13 недель.

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

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

**Соревновательный период.**

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

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

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

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

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

**Восстановительный мезоцикл.**

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

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

**Общеподготовительный период.**

Суммарная длительность в годовом цикле до 25 недель.

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

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

**Специально-подготовительный период.**

Длительность (суммарная) в годовом цикле до 10 недель.

Основные цели: повышение уровня соревновательной готовности.

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

**Соревновательный период.**

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

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

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

**3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов.**

Под планированием подразумевают, прежде всего, процесс разработки системы планов, рассчитанных на различные промежутки времени (периоды, этапы подготовки), в рамках которых должен быть реализован комплекс взаимосвязанных целей, задач и содержание спортивной тренировки.

Предметом планирования в процессе подготовки спортсменов являются цели, задачи, средства и методы тренировки, величина тренировочных и соревновательных нагрузок, внутренние сдвиги в организме спортсменов под влиянием нагрузок (тренировочный эффект), количество тренировочных занятий и дней отдыха, системы восстановительных мероприятий, контрольные нормативы, воспитательные мероприятия, условия тренировки и др.

План тренировки, в свою очередь, - ϶ᴛᴏ документ, в котором раскрываются направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления тренировочных и вне тренировочных заданий, связанных с достижением поставленных тренером и спортсменом целей – ближних, промежуточных или отдаленных.

Планирование позволяет определить содержание процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения.

Одним из таких методов является планирование на основе целей.

Целевое планирование включает:

• планирование на основе четкого представления о конечном результате;

• достижение поставленных целей с минимальной тратой ресурсов;

• планирование не от дня начала подготовки, а с момента предполагаемого достижения конечного результата;

• составление плана не в произвольной форме, а так, чтобы процесс движения к цели был представлен в хорошо обозримом виде.

В практике работы с гребцами выделяют:

-перспективное планирование (на 4 и более лет)

-годовое планирование;

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

-текущее планирование (на недельный цикл, занятие).

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки. Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;

- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта;

- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;

- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивномсезоне;

- состояние здоровья спортсмена;

- уровень спортивной мотивации спортсмена;

- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральноесостояние;

- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченностиспортсмена;

- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;

- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);

- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

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

В целях совершенствования научно-методического обеспечения спортивной подготовки необходимо применять **Методические рекомендации по проведению научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва**. Методические рекомендации по проведению научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва (далее - методические рекомендации) разработаны в целях совершенствования научно-методического обеспечения в области физической культуры и спорта и направлены на формирование единообразия в подходах к определению целей, задач, содержания, последовательности и организации научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва (далее - НМО).

Целью НМО является получение объективной информации о функциональном состоянии спортсменов, об уровне их общей, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности на основе применения современных научных технологий и выработка предложений для своевременной коррекции тренировочного процесса.

Основными задачами НМО являются: формирование в Российской Федерации единого методического подхода к оценке уровня подготовленности и функционального состояния спортсменов и их потенциальных возможностей; обеспечение комплексного контроля за эффективностью тренировочного процесса; выработка рекомендаций по корректировке тренировочного процесса с учетом факторов, лимитирующих рост спортивного мастерства.  
НМО рекомендуется осуществлять в соответствии с программой научно-методического обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - Программа НМО).

В Программу НМО рекомендуется включать:  
 - цели и задачи Программы НМО;  
 - категорию лиц, на которую направлена Программа НМО, с указанием их возраста и пола, этапа спортивной подготовки и вида спорта;  
 - мероприятия, проводимые в рамках НМО, в том числе: этапное комплексное обследование, обследование соревновательной деятельности и текущее обследование;  
 - объем и кратность проведения НМО в отношении указанной категории лиц;  
 - формы отчета о проведении НМО, в том числе протоколы обследований.

В Программе НМО рекомендуется предусматривать дифференцированный подход к объему и кратности проведения НМО в зависимости от возрастных особенностей, сенситивных периодов развития и иных характеристик спортсменов, а также требований федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта к каждому этапу спортивной подготовки.

При проведении НМО рекомендуется использовать инструментальные методики для определения характеристик различных сторон подготовленности спортсменов, в том числе аппаратно-программные комплексы для скрининг-оценки уровня психофизиологического и соматического состояния спортсменов, функциональных и адаптивных резервов организма.

В отчете о проведении НМО рекомендуется указывать:  
 - номер, основание и дату составления отчета;  
 - Программу НМО, в соответствии с которой проводилось НМО:  
фамилии, имена, отчества (при наличии) спортсменов с указанием их возраста, пола и этапа спортивной подготовки и вида спорта;  
 - перечень, объем и кратность проведенных обследований в рамках НМО в отношении указанных спортсменов;  
 - протоколы проведения этапного комплексного обследования, обследования соревновательной деятельности и текущего обследования в отношении каждого спортсмена.

**Рекомендации по организации психологической подготовки**

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

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

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

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

1. **СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ**

**4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта "гребля на байдарках и каноэ";**

*Система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по гребле на байдарках и каноэ и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

Для обеспечения этапов спортивной подготовки учреждения, осуществляющей спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Набор (индивидуальный отбор) спортсменов в СШОР осуществляется ежегодно.

Порядок и сроки комплектования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "гребля на байдарках и каноэ" и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовкусамостоятельно.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда "кандидат в мастера спорта";

на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания "Мастер спорта России".

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Год подготовки** | **Разрядные требования** |
| Этап  высшего спортивного мастерства | - | Наличие спортивного звания  "Мастер спорта России". |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Свыше года | Наличие спортивного разряда КМС |
| До года |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | I –III спортивный разряд, КМС |
| 3 |
| 2 | III юношеский – III спортивный |
| 1 |
| Этап начальной подготовки | Свыше года | выполнение III юношеский |
| До года | выполнение нормативов |

**4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки;**

Результатом реализации Программы является:

* На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;

повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

освоение основ техники и тактики по виду спорта "гребля на байдарках и каноэ";

общие знания об антидопинговых правилах;

укрепление здоровья;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

* На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "гребля на байдарках и каноэ";

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

овладение навыками самоконтроля;

приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем и четвертом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

овладение основами теоретических знаний о виде спорта "гребля на байдарках и каноэ";

знание антидопинговых правил;

укрепление здоровья.

* На этапе совершенствования спортивного мастерства:

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

повышение функциональных возможностей организма;

формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "гребля на байдарках и каноэ";

знание антидопинговых правил;

сохранение здоровья.

* На этапе высшего спортивного мастерства:

сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

повышение функциональных возможностей организма;

закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

сохранение здоровья.

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

**4.3. контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения;**

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

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

Различают виды контроля: этапный, текущий и нормативный.

**4.4. комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения.**

НОРМАТИВЫ

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта

«гребля на байдарках и каноэ»

Таблица №7

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

НОРМАТИВЫ

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

Таблица №8

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

НОРМАТИВЫ

общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

Таблица №9

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | | | |
| юноши | | девушки | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | | | | |
| 8,2 | | 9,6 | | |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | | | | |
| 8,10 | | 10,00 | | |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | | |
| 36 | | 15 | | |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | | | |
| + 11 | | + 15 | | |
| 1.5. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | | | | |
| 7,2 | | 8,0 | | |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | | |
| 215 | | | | | 180 |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |  | | |
| 49 | | 43 | | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | |
| 2.1. | Тяга штанги лежа (весом не менее 95% от собственного веса) | количество раз | не менее | | | | |
| 1 | - | | | |
| 2.2. | Тяга штанги лежа (весом не менее 85% от собственного веса) | количество раз | не менее | | | | |
| - | | 1 | | |
| 2.3. | Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе за 2 мин | количество раз | не менее | | | | |
| 50 | | | - | |
| 2.4. | Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе за 2 мин |  | не менее | | | | |
|  |  | количество раз | - | | | | 35 |

НОРМАТИВЫ

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

по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

Таблица №10

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | |
| Юноши/ мужчины | Девушки/  женщины | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | | |
| 8,2 | 9,6 | |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | | |
| 8,10 | 10,00 | |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | |
| 36 | 15 | |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | |
| + 11 | + 15 | |
| 1.5. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | | |
| 7,2 | 8,0 | |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 215 | | |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |  | |
| 49 | 43 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 2.1. | Тяга штанги лежа (весом не менее 100% от собственного веса) | количество раз | не менее | | |
| 4 | - | |
| 2.2. | Тяга штанги лежа (весом не менее 90% от собственного веса) | количество раз | не менее | | |
| - | 1 | |
| 2.3. | Тяга штанги весом 40 кг лежа на животе за 2 мин | количество раз | не менее | | |
| 60 | - | |
| 2.4. | Тяга штанги весом 30 кг лежа на животе за 2 мин | количество раз | не менее | | |
| - | | 45 |

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Программа углубленного медико – биологического обследования:

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состояние нервно-мышечного аппарата. Текущий контроль тренировочного процесса.

**5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимом для осуществления спортивной подготовки

Таблица № 11

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Бинокль морской (семикратный или более кратный, объектив 50 мм и выше) | штук | 1 |
| 2. | Гимнастическая стенка | штук | 4 |
| 3. | Козлы для укладки лодок | штук | 10 |
| 4. | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 3 |
| 5. | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг) | комплект | 2 |
| 6. | Конус тренировочный | штук | 20 |
| 7. | Круг спасательный | штук | 2 |
| 8. | Мотор лодочный подвесной | штук | 1 |
| 9. | Моторная лодка (катер) для проведения тренировок и соревнований | штук | 1 |
| 10. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 11. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 3 |
| 12. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 13. | Причальный плот 10 x 4 м | штук | 1 |
| 14. | Прицеп (конструкция) для перевозки лодок | штук | 1 |
| 15. | Рация | комплект | 2 |
| 16. | Секундомер | штук | 2 |
| 17. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 18. | Спасательный жилет | штук | 12 |
| 19. | Спасательный трос ("Конец Александрова" 25 метров) | штук | 1 |
| 20. | Стойка для штанги | штук | 3 |
| 21. | Транспортное средство для перевозки оборудования и инвентаря | штук | 1 |
| 22. | Тренажер для тяги штанги | штук | 3 |
| 23. | Турник-брусья-пресс (гимнастический) навесной на гимнастическую стенку | штук | 4 |
| 24. | Фартук для байдарки | штук | 10 |
| 25. | Штанга тяжелоатлетическая тренировочная | комплект | 3 |
| 26. | Электромегафон | штук | 1 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "К-1", "К-2", "К-4" | | | |
| 27. | Байдарка одиночка | штук | 11 |
| 28. | Байдарка двойка | штук | 2 |
| 29. | Байдарка четверка | штук | 1 |
| 30. | Весло для гребли на байдарке | штук | 20 |
| 31. | Гребной эргометр (гребной тренажер) | штук | 6 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "С-1", "С-2", "С-4" | | | |
| 32. | Весло для гребли на каноэ | штук | 20 |
| 33. | Гребной эргометр (гребной тренажер) | штук | 4 |
| 34. | Каноэ двойка | штук | 2 |
| 35. | Каноэ четверка | штук | 1 |
| 36. | Каноэ одиночка | штук | 11 |
| 37. | Подушка под колено для гребли для каноэ | штук | 11 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова "Д-10", "Д-20" | | | |
| 38. | Весло для лодки класса "Дракон" | штук | 48 |
| 39. | Лодка класса "Д-10" | штук | 2 |
| 40. | Лодка класса "Д-20" | штук | 2 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица № 12

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| N 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 или каноэ | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Комбинезон гребной летний | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Костюм неопреновый | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 5. | Костюм спортивный ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Кофта неопреновая | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 7. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Тапочки неопреновые | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 9. | Термобелье спортивное | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Футболка | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 11. | Шапка спортивная | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Шорты неопреновые | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 |

**Целевые индикаторы программы спортивной подготовки**

**ГБУСО «СШОР по гребле на байдарках и каноэ» на 2022-2024 годы**

1. **Выполнение МС, МСМК, ЗМС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год** | **всего** | **МС** | **МСМК** | **ЗМС** |
| **2022** | **2** | **2** | **-** | **-** |
| **2023** | **4** | **3** | **1** | **-** |
| **2024** | **2** | **2** | **-** | **-** |
| **Итого:** | **8** | **7** | **1** | **-** |

2022 год: Боц А., Рычко С.

2023 год: Домников Д., Даневский М., Щекотуров И., **Медведева М.**

2024 год: Суркина С., Рубан В.

1. **Кандидаты в сборные команды РФ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год** | **всего** | **Основной** | | **Молодежный** | | **Юниорский** | |
| **2022** | **11** | **7** | Степанова К.  Медведева М.  Червов Н. Ковальчук Э.  Алимов Р.  Неловко С.  Шевчук В. | **1** | Боц А. | **3** | Даневский М.  Домников Д.  Суркина С. |
| **2023** | **11** | **7** | Степанова К.  Медведева М.  Червов Н. Ковальчук Э.  Алимов Р.  Неловко С.  Шевчук В. | **2** | Боц А.  Янучек Е. | **2** | Даневский М.  Домников Д. |
| **2024** | **11** | **7** | Степанова К.  Медведева М.  Червов Н. Ковальчук Э.  Алимов Р.  Неловко С.  Шевчук В. | **2** | Боц А.  Янучек Е. | **2** | Даневский М.  Домников Д. |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование соревнований** | **Год** | | |
| **2022** | **2023** | **2024** |
| **ПР** | **20** | **20** | **20** |
| **ЧР** | **8** | **8** | **8** |
| **ПЕ** | **1** | **1** | **1** |
| **ПМ** | **-** | **-** | **-** |
| **ЧЕ** | **1** | **-** | **1** |
| **ЧМ** | **-** | **1** | **-** |
| **Итого:** | **30** | **30** | **30** |

Корректировка целевых показателей проводится в ноябре-декабре 2022 года.

1. **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.**
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ». Утвержден приказом Минспорта России от 08 октября 2021 года №773.
3. Каверин В.Ф. (кандидат педагогических наук, заслуженный тренер РСФСР), Малиновский С.В. (доктор педагогических наук, заведующий кафедрой МГПУ, Алехина С.В. (начальник отдела спортивных школ и училищ олимпийского резерва Госкомспорта России) – Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004 г. – 120 страниц.
4. Каверин В.Ф. (кандидат педагогических наук.наук, заслуженный тренер РСФСР), Ткачук А.П. (директор научно-технологического центра РГУФК, кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный мастер спорта СССР), Столов И.И. (начальник отдела спортивных школ и училищ олимпийского резерва Госкомспорта России, кандидат педагогических наук, заслуженный тренер России) – Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства). – М.: Советский спорт, 2004 г. – 132 страницы.
5. Методические рекомендации спортивной подготовки в Российской Федерации. Утвержден приказом Минспорта России от 24 октября 2012 года №325.
6. **Методические рекомендации по проведению научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва**, утвержденные приказом минспорта России от 27 августа 2020 года №648.
7. Всероссийская федерация гребли на байдарках и каноэ - Правила вида спорта (гребля на байдарках и каноэ) – 47 страниц.
8. Единая всероссийская спортивная классификация (Вид спорта гребля на байдарках и каноэ). Утверждена приказом Минспорта России от 13 ноября 2017 года № 988.
9. Официальный сайт Министерства спорта Российской федерации - http://www.minsport.gov.ru/
10. Официальный сайт Министерства молодежной политики, спорта и туризма Саратовской области - http://sport.saratov.gov.ru
11. Официальный сайт Всероссийской федерации гребли на байдарках и каноэ - <http://www.kayak-canoe.ru>