

**Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по образованию
Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение
детский оздоровительно-образовательный туристский центр Санкт-Петербурга
«Балтийский берег»**

Специализированная детско-юношеская спортивная школа

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом
Протокол №3
От 26.02.2021 г.

ОДОБРЕНО

Научно-методическим
советом
Протокол №6
От 10.03.2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. генерального директора
ГБОУ «Балтийский берег»
Астанчук В.А.
Приказ № 143 от 18.03.2021 г.



**Программа спортивной подготовки
«Рафтинг»**

Автор-составитель:

Ананьева Маргарита Станиславовна,
тренер

г. Санкт-Петербург
2018 год
(новая редакция 2021 г)

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	3
1.	Нормативная часть	8
2.	Методическая часть	15
2.1	Содержание программы для групп Т(СС), ССМ и ВСМ	15
2.1.1	Теоретическая подготовка	16
2.1.2	Общая физическая подготовка	17
2.1.3	Специальная физическая подготовка	18
2.1.4	Техническая подготовка	18
2.1.5	Тактическая подготовка	19
2.1.6	Психологическая подготовка	20
2.1.7	Участие в контрольных и официальных соревнованиях	21
2.1.8	Судейская, инструкторская подготовка	21
2.1.9	Практическая подготовка	23
2.1.10	Медицинское обследование	25
2.1.11	Восстановительные мероприятия	26
2.1.12	Воспитательная работа	31
2.1.13	Антидопинговые мероприятия	34
3.	Система контроля и зачетные требования	35
3.1	Педагогический и врачебный контроль	35
3.2	Зачетные требования и переводные нормативы	40
4.	Перечень информационного обеспечения	42
5.	План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	45
6.	Условия реализации	45
6.1.	Требования к спортсменам, участвующим в соревнованиях	45
6.2.	Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку спортсменов	46
6.3.	Требования к материально технической базе и инфраструктуре	47
6.4.	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований	47
6.5.	ПРИЛОЖЕНИЯ.	50

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта рафтинг (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта рафтинг (утвержден приказом Минспорта России от 30.12.2014г. № 1103) Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Минспорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказом Минспорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 « Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд РФ», ЕВСК и с учётом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 20.02.2017 № 108), профессиональных стандартов «Спортсмен» (утвержден приказом Минтруда и соцзащиты от 07.04.2014 № 186н) и «Тренер» (утвержден приказом Минтруда и соцзащиты РФ от 07.04.2014 № 193н), СанПин 2.4.4.3172-14, постановлением главного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 об утверждении СанПин 3.1/2.4.3598-20, нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ и других организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Основной целью Программы спортивной подготовки (далее Программа), является подготовка спортсменов высокой квалификации, спортивного резерва для сборных команд России.

Программа раскрывает комплекс разделов подготовки спортсменов на период спортивной подготовки от тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до этапа высшего спортивного мастерства.

При разработке программы использовались материалы программ для спортивных школ по гребле на байдарках и каноэ, изданные в 2003 - 2017 годах, учебные и научно-методические публикации отечественных и зарубежных специалистов, опыт работы авторов программы, учитывались современные тенденции развития отечественного и международного рафтинга, а также их специфика.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, необходимость обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного рафтера разнообразие тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи при составлении программного материала для практических занятий.

Основным принципом тренировочной и соревновательной деятельности в группах

совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства является специализированная подготовка, в основе которой лежит учёт индивидуальных особенностей и склонностей обучающихся, осуществляемый на основе универсальности процесса спортивной подготовки на предшествующих этапах.

Рафтинг – сравнительно молодой и быстро развивающийся вид спорта. Регистрация Международной федерации рафтинга (IRF) <http://intraftfed.com> состоялась в 1997 году. До этого в 1989 – 1995 годы по рафтингу был проведен ряд неофициальных международных соревнований, в том числе и первый Camel White Water Challenge - неофициальный чемпионат мира по рафтингу (Замбези, 1995 год).

На сегодняшний день в состав Международной федерации рафтинга входят национальные федерации более 50 стран мира со всех континентов. Чемпионаты мира, а также континентальные соревнования, проводятся раз в два года. В перспективе планируется полномасштабное проведение Кубка мира (на 5-ти континентах). Первое Первенство мира среди юниоров состоялось в июле 2010 года в Голландии и с тех пор проводится регулярно.

Соревнования по рафтингу проводятся на шестиместных (R6) и четырехместных (R4) рафтах (категория А) и в национальных классах судов (категория В), к каковым традиционно относят каяки, каноэ, катамараны.

В России рафтинг внесен во Всероссийский реестр видов спорта в 2003 году (Приказ Госкомспорта №890 от 06.11.2003). Номер-код вида спорта -1740001411Я.

Федерация рафтинга России <http://www.rusraftfed.ru> аккредитована Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту. (Аттестат аккредитации Серия А № 000094 от 06.04.2004). Утверждены разрядные требования, всероссийские и межрегиональные соревнования включаются в Единый календарный план (ЕКП) спортивных мероприятий Минспорттуризма РФ.

Россия - активный член МФР и через своего представителя в ранге вице-президента МФР участвует в принятии стратегических решений и разработке спортивного стандарта соревнований.

Россия является инициатором проведения международных детских соревнований.

Из соревнований международного уровня в России проводились: Чемпионат Европы-2006 (Республика Адыгея), Этап Кубка мира-2006 (Республика Алтай).

В мировом рафтинге Россия занимает лидирующие позиции. Начиная с первых в истории соревнования по рафтингу - Ралли «Project Raft» - первый Кубок Мира по рафтингу, организованный в 1989 году на Алтае (река Чуя) россиянами и американцами, российские спортсмены ежегодно занимают призовые места на самых крупных и статусных международных соревнованиях по рафтингу.

Занятия рафтингом содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, оказывают всестороннее (образовательное, воспитательное, оздоровительное,

развивающее и т.д.) влияние на личность занимающегося. При занятиях рафтингом вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, скорость в принятии решений. Вырабатывается умение видеть перспективу, владеть собой, эффективно мыслить в условиях дискомфорта и больших физических нагрузок. Так как рафтинг является командным видом спорта, то он вырабатывает такие умения и навыки как командное взаимодействие, толерантность и взаимовыручка.

Соревнования на рафтах требуют специальной подготовки участников, проведение которой можно организовывать в бассейнах и на естественных водоемах. Занятия в бассейне можно считать обязательным компонентом работы по настоящей программе, но их продолжительность может варьироваться в зависимости от конкретных условий места проведения занятий. Кроме отработки техники гребли и самоспасения в бассейне проводятся и занятия по общей физической подготовке (плавание).

Изучение программы предполагает овладение навыками работы не только на рафте, но и на других видах гребных судов – от каноэ или каяка до катамарана. Это делается для улучшения понимания спортсменами водного потока, для отработки навыков взаимодействия пар гребцов в рафте.

Цель многолетней подготовки рафтера - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств.

Основными формами организации тренировочного процесса являются: индивидуальные и групповые тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам (Т(СС), ССМ, ВСМ); медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика обучающихся. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки, соревнований и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Программа включает в себя пояснительную записку, нормативную и методическую части, а также определяют систему контроля и зачётных требований. Завершается программа перечнем информационного обеспечения и комплексом календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также условиями ее реализации, включающими требования к спортсменам, тренерским кадрам, материально-технической базе и другим в соответствии с действующим законодательством.

Материал программы отражает теоретическую, физическую, технико-тактическую и интегральную, психологическую и соревновательную подготовки спортсмена-рафтера высокой квалификации. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых ГБОУ «Балтийский берег» в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, антидопинговые мероприятия, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

Основной показатель работы отделения рафтинга - стабильность состава занимающихся, динамика прироста командных показателей, выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической и интегральной подготовленности (по истечению каждого года), вклад в подготовку сборных команд Санкт-Петербурга, участвующих в чемпионатах и первенствах России и международных спортивных соревнованиях, сборных команд России, субъектов Российской Федерации, результаты участия в региональных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

1. Организация тренировочного процесса с использованием дистанционных технологий:

Дистанционный тренировочный процесс может включать в себя:

- проведение тренировочных и практических занятий (на расстоянии) онлайн;
- самоподготовка, с учетом заданий, выкладываемых в сети интернет, в группах в социальных сетях и мессенджерах;
- просмотра видеоматериалов, информационных ресурсов, спортивных соревнований по избранным видам спорта;
- теоретическая подготовка, в соответствии с содержанием программы.

Занятия могут быть организованы в форме: чат-занятий, т.е. занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий. Чат-занятия проводятся синхронно, то есть все занимающиеся имеют одновременный доступ к чату. В своей работе тренеры используют приложение Scype, видеоконференции Zoom, Google Classroom.

Веб-занятий – дистанционные занятия и конференции, тематические игры, и другие формы занятий, проводимых с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей Интернет. Для данной формы занятий тренерами используется рассылка заданий в виде аудио-, видео-, фото- и текстовых файлов через мессенджеры WhatsApp, по электронной почте и через группы ВКонтакте.

Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация может проводиться в следующих формах:

- Журнал учета посещаемости занятий.
- видеоотчет выполнения упражнений по ОФП и СФП;
- проведения тестирования проверки теоретических знаний (материальная часть, правила соревнований по видам спорта, знание карт, маршрутов, «легенд» и т. п.);
- ведение дневника спортсмена (Приложение №5);
- разбор соревнований, видеоматериалов, дискуссия в чате.

Соотношение объема проведенных теоретических и практических занятий дистанционно определяется недельным циклом (Приложение № 6), разработанным в соответствии с программой

тренера, на каждую группу и индивидуальными планами для спортсменов групп спортивной подготовки.

При реализации программ спортивной подготовки с применением дистанционных технологий местом осуществления деятельности является место нахождения тренера, (собственный компьютер, планшет) независимо от места нахождения занимающегося.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст и количество спортсменов (Таблица № 1).

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему тренировочной работы, по физической, технико-тактической и спортивной подготовке, указано влияние физических качеств и телосложения спортсменов на результативность, перечень тренировочных сборов, реестры экипировки, оборудования и инвентаря, необходимые для тренировочно-соревновательного процесса. Это показано в таблицах 1-

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп по Программе спортивной подготовки. При этом необходимо соблюдать перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) званий.

Перевод спортсменов в группу следующего этапа подготовки утверждается распорядительным актом СДЮСШ на основании решения приемной комиссии СДЮСШ, в соответствии с решением комиссии Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга в соответствии со следующими критериями:

- по итогам индивидуального отбора (выполнение нормативов по общей физической и специальной физической подготовке);
- выполнение разрядных требований;
- выполнение планируемого результата участия в соревнованиях.

Это показано в таблицах 1-14.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки: продолжительность, минимальный возраст для зачисления, количество спортсменов в группах Т(СС), ССМ и ВСМ

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	2
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1

Таблица 2

**Влияние физических качеств и телосложения спортсменов
на результативность по виду спорта рафтинг**

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Таблица 3

**Численный состав занимающихся, максимальный объем тренировочной
работы и требования по технико-тактической, физической и спортивной
подготовке**

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
4	12	8	18	Выполнение нормативов по ОФП, ТТП, выполнение третьего спортивного разряда
Этап совершенствования спортивного мастерства				
Без ограничений	15	2	28	Выполнение нормативов по ОФП, ТТП, выполнение разряда КМС
				Выполнение нормативов по ОФП, ТТП, подтверждение разряда КМС
Этап высшего спортивного мастерства				
Без ограничений	16	1	28	Выполнение нормативов по ОФП, ТТП, выполнение звания МС

Таблица 4

**Соотношение разделов спортивной подготовки на разных этапах многолетней
подготовки по рафтингу (%)**

Разделы спортивной подготовки	Т(СС)	ССМ	ВСМ
Общая физическая подготовка	27-33	18 - 24	13-18
Специальная физическая подготовка	33-39	47 - 53	52 - 58
Технико-тактическая подготовка	19-25	13 - 19	11 - 17
Теоретическая, психологическая подготовка	3-9	6 - 12	6-12
Участие в соревнованиях и контрольных стартах	3-9	1 - 7	3 - 9
Медико-восстановительные мероприятия	2-4	8-10	8-10

Таблица 5

Примерный учебный план на 52 недели тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов (в часах)

№ п/п	Этапы, годы подготовки Разделы подготовки	Т(СС)		ССМ		ВСМ
		1-2	3-4	1-й	2-й, 3-й	
1	Теоретическая, психологическая подготовка.	54	48	32	32	52
2	Практическая подготовка.					
	2.1. Общая физическая подготовка.	214	254	260	315	358
	2.2. Специальная физическая подготовка.	120	187	391	465	533
	2.3. Технико-тактическая подготовка.	134	148	195	218	224
	2.4. Учебно-тренировочные сборы (теоретическая, общефизическая, специальная, тактико-техническая подготовка, контрольные старты, восстановительные мероприятия).	120	192	252	326	337
	2.5. Участие в соревнованиях и контрольных стартах.	72	90	90	90	120
3	Углубленное медицинское обследование.	2	2	4	4	4
4	Восстановительные мероприятия.	12	15	24	36	36
	ВСЕГО	728	936	1248	1456	1664

Таблица 6

Планируемые показатели соревновательной деятельности по рафтингу (количество соревнований)

Виды соревнований	Т(СС)	ССМ	ВСМ
Контрольные	4-8	2-4	2-4
Отборочные	2-4	4-6	4-6
Основные	2-4	4-8	6-10

Таблица 7

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 15 с.)	Бег 100 м (не более 17 с.)
Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с. (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с. (не менее 12 раз)
	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 20 м)	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 20 м)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин)	Бег 3000 м (не более 16 мин.)
	Плавание 100 м. (не более 2 мин.)	Плавание 100 м. (не более 2 мин.12 сек.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Жим штанги лежа весом 25 кг за 2 мин (не менее 90 раз)	Жим штанги лежа весом 25 кг за 2 мин (не менее 90 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

Таблица 8

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 14 с.)	Бег 100 м (не более 16 с.)
Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с. (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с. (не менее 12 раз)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин)	Бег 3000 м (не более 16 мин.)
Сила	Жим штанги лежа (весом не менее 85% от собственного веса)	Жим штанги лежа (весом не менее 75% от собственного веса)

Силовая выносливость	Жим штанги лежа весом не менее 50% от собственного веса за 2 мин (не менее 40 раз)	Жим штанги лежа весом не менее 50% от собственного веса за 2 мин (не менее 30 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Таблица 9

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 15 с)	Бег 100 м (не более 16,5 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14 мин 30 с)	Бег 3000 м (не более 15 мин)
Сила	Жим штанги лежа (весом не менее 90% от собственного веса)	Жим штанги лежа (весом не менее 80% от собственного веса)
Силовая выносливость	Жим штанги лежа весом не менее 50% от собственного веса за 3 мин (не менее 70 раз)	Жим штанги лежа весом не менее 50% от собственного веса за 3 мин (не менее 60 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Таблица 10

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап Т(СС)	Этап ССМ	Этап ВСМ
Количество часов в неделю	18	24-28	24-28
Количество тренировок в неделю	6	6-10	10-12
Общее количество часов в год	936	1456	1456
Общее количество тренировок в год	312	624	624

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствован. спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы	-	-	До 21 дня подряд и	Не менее 60% от

	в каникулярный период			не более двух сборов в год	состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта		-	До 60 дней	В соответствии с правилами приема

Таблица 12

Оборудование, спортивный инвентарь и тренировочные устройства, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Байдарка одиночная слаломная	штук	10
2.	Буи для разметки дистанций	штук	8
3.	Весло для байдарки-одиночки слаломное	штук	10
4.	Весло для каноэ-одиночки слаломное	штук	10
5.	Весло рафтовое	штук	30
6.	Весло рафтовое с зауженной лопастью	штук	25
19.	Весы медицинские до 200 кг	штук	2
7.	Гидрокостюм	штук	25
20.	Доска информационная	штук	2
21.	Зеркало настенное (0,6 х 2 м)	комплект	4
8.	Каноэ одиночная слаломная	штук	10
22.	Катер моторный для тренировок и обслуживания соревнований	штук	2
23.	Козлы для укладки байдарок и каноэ	штук	6
24.	Круг спасательный	штук	5

25.	Мотор лодочный подвесной	штук	2
26.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
9.	Насос для рафта	комплект	10
27.	Пояс утяжелительный	штук	4
10.	Рафт спортивный четырехместный	штук	2
11.	Рафт спортивный шестиместный	штук	2
28.	Секундомер	штук	6
29.	Скакалка гимнастическая	штук	25
30.	Скамейка гимнастическая	штук	6
12.	Спасательный жилет	штук	25
31.	Спасательный трос	метр	200
32.	Стенка гимнастическая	штук	8
13.	Тренажер для специальной подготовки гребцов на каноэ	штук	4
14.	Трос металлический для оборудования дистанции	метр	2000
33.	Утяжелители для ног	комплект	12
34.	Утяжелители для рук	комплект	12
15.	Фартук для байдарки и каноэ	штук	20
16.	Шест бело-зеленый для оборудования дистанции	штук	60
17.	Шест бело-красный для оборудования дистанции	штук	30
18.	Шнур капроновый для оборудования дистанции	метр	2000
35.	Электромегафон	штук	6
36.	Эспандер лыжника	штук	25

Таблица 13

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование						
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		
				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

				количе ство	срок эксплуа тации (лет)	количе ство	срок эксплуа тации (лет)	количество	срок эксплуат ации (лет)
1.	Весло рафтовое	штук	на занимаю щегося	1	1	2	1	2	1
2.	Комбинезон гребной летний	штук	на занимаю щегося	1	1	1	1	1	1
3.	Комбинезон гребной утепленный	штук	на занимаю щегося	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимаю щегося	1	1	1	1	1	1
5.	Кроссовки легкоатлетически е	пар	на занимаю щегося	1	1	1	1	1	1
6.	Куртка брызгозащитная	штук	на занимаю щегося	1	1	2	1	2	1
7.	Термобелье спортивное	штук	на занимаю щегося	1	1	1	1	1	1
8.	Шлем слаломный	штук	на занимаю щегося	1	1	1	1	1	1

Примечание. Работодатель организации в соответствии со статьей 348.10 Трудового кодекса Российской Федерации обязан обеспечить финансирование обеспечения спортсменов, тренеров спортивной экипировкой, оборудованием и инвентарем, другими материально-техническими средствами, необходимыми для осуществления их деятельности, поддерживать указанные экипировку, оборудование, инвентарь и средства в состоянии, пригодном для использования и установить определенные нормы обеспечения и сроков пользования спортивной экипировкой, оборудованием и инвентарем, другими материально-техническими средствами в локальных нормативных актах организации.

1. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1.1. Содержание программы для групп ТЭ(СС), ССМ и ВСМ

Задачи тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

В начале этого этапа основное место продолжают занимать общая и вспомогательная подготовка, широко применяются упражнения из смежных видов спорта, совершенствуется их техника. На этом этапе уже в большей степени, чем на предыдущем, техническое совершенствование строится на разнообразном материале вида спорта, избранного для специализации. В результате работы на этом и последующем этапах многолетней подготовки юный спортсмен должен достаточно хорошо освоить технику многих десятков специально-подготовительных упражнений. Такой подход в итоге формирует у него способности к быстрому освоению техники избранного вида спорта, соответствующей его морфофункциональным возможностям, в дальнейшем обеспечивает спортсмену умение варьировать основными параметрами технического мастерства в зависимости от условий конкретных соревнований, функционального состояния в разных стадиях соревновательной деятельности. Особое внимание нужно обращать на развитие различных форм проявления быстроты, а также координационных способностей и гибкости. При высоком естественном темпе прироста физических способностей нецелесообразно планировать на этом этапе островоздействующие тренировочные средства — комплексы упражнений с высокой интенсивностью и непродолжительными паузами, ответственные соревнования, тренировочные занятия с большими нагрузками и т. п. На этом этапе широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма спортсмена без применения большого объема работы, максимально приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

Задачи и преимущественная направленность для групп совершенствования спортивного мастерства:

Основные требования по видам подготовки:

- *общефизическая подготовка* – создание специальной базы для многолетнего роста спортивных результатов по всем видам подготовки; преимущественное развитие силовой выносливости, взрывной силы и скоростно-силовых качеств;
- *специальная физическая подготовка* – реализация двигательных качеств в специальном двигательном навыке: моделирование прохождения дистанций на различных скоростях, тренировка стартов, финишных ускорений, тренировки в спарринге, тренировки с отягощением и тормозом судна;
- *тактическая подготовка* – овладение различными тактическими приёмами распределения скоростных режимов, навыками тактической и психологической борьбы;
- *техническая подготовка* – формирование эффективной техники гребли на

соревновательных скоростях, повышение темпа гребли с сохранением оптимальной техники, совершенствование техники взятия ворот на сложных участках трассы (на валах, бочках, крутых «змейках» на струе), умение точно определять линию движения в бурном потоке;

- *теоретическая подготовка* – формирование научных знаний о развитии двигательных качеств, владение знаниями биохимических процессов происходящих в организме во время тренировочных нагрузок, чтение литературы о спортивной фармакологии, умение распознавать динамику водного потока, подбор средств тренировки.

- *психологическая подготовка* – формирование «командного духа», способностей к повышенной мобилизации сил, повышение уровня устойчивости к стрессовым ситуациям;

В виде спорта, связанном с прохождением разнообразных дистанций, различных по рисунку воды, рекомендуется стартовать 10-15 раз в год (в рафтинге для группы СС возможно до 12 стартов). Соревнования подбираются так, чтобы они способствовали успеху в главных стартах сезона. Такой плотности соревновательной подготовки по рафтингу можно добиться, только участвуя в круглогодичном календаре подготовки сборной команды страны.

2.1.1. Теоретическая подготовка

Международный и российский рафтинг – состояние и развитие. Аккредитованные федерации рафтинга России. Федерации рафтинга Европы. Международные федерации. Российский и международный календарь соревнований.

Техника безопасности на учебных занятиях и соревнованиях по рафтингу.

Страховка спортсменов. Правила поведения в спортивном и тренажерном залах. Правила поведения на занятиях на открытой воде и в бассейне. Правила поведения спортсменов на соревнованиях по рафтингу.

Планирование спортивной деятельности. Анализ графика стартов, планирование мезо-и микроциклов на соревновательный год в соответствии с Календарем соревнований. Соответствие нагрузки соревновательной деятельности.

Основы гигиены. Личная гигиена спортсмена - рафтера. Гигиена питания спортсмена в повседневной жизни, на сборах и соревнованиях: качество продуктов, сбалансированность по калориям, белкам, углеводам и др. Приемы и методы повышения умственной работоспособности.

Общая гигиеническая характеристика соревнований и тренировок. Санитарно-гигиенические требования к месту расположения команды во время сборов и тренировок. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Анализ соревнований по рафтингу. Методы анализа техники рафтинга, использованной на соревнованиях: видео-анализ, хронометраж. Время победителя. Путь движения по воде и тактические приемы победителя и призеров соревнований. Ошибки спортсменов, их причины.

Систематизация ошибок. Хронометраж тренировок и соревнований.

Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов-рафтеров. Индивидуальная оценка технического и тактического мастерства, физической подготовленности спортсменов. Развернутый анализ ошибок. Корректировка тренировочных программ.

2.1.2. Общая физическая подготовка

Годовой цикл квалифицированных спортсменов состоит из 280-320 тренировочных дней, зачастую при 2-3 разовых занятиях в день. Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий тренировок, так как однообразие тренировочной нагрузки и мест занятий приводит к более быстрому утомлению спортсмена. Поэтому предпочтительно включение в тренировку занятий в спортивном зале, на стадионе, на пересеченной местности, на гладкой и бурной воде и др.

В годичном цикле подготовки, независимо от периодов, нагрузка по интенсивности должна соответствовать соревновательному характеру не менее чем на 55-65%, а по подбору средств – не менее чем на 80-85%.

Принимая во внимание нежелательную адаптацию организма спортсмена к повторяющимся одинаковым тренировкам, объем нагрузки в недельных циклах следует распределять вариативно, планируя ударные нагрузки и резко сниженные. В ударных микроциклах тренировочные нагрузки большого объема сочетаются с высокой интенсивностью, а изменение самой нагрузки должно варьироваться в пределах 3-5 раз в течение недельного цикла подготовки. Особенно важно рационально спланировать нагрузки по неделям в предсоревновательном месячном цикле.

В основе подготовки спортсменов-рафтеров на этапе спортивного совершенствования должны лежать соревнования, модели соревновательной деятельности – работа в спарринге - и тренировки в соревновательных режимах.

2.1.3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка включает в себя: Гребля на открытой воде. Гребля в бассейне в межсезонный и зимний период. Сдача контрольных нормативов. Работа в тренажерном зале на развитие силы, силовой выносливости, взрывной силы. Работа в спортивных игровых залах на развитие ловкости и координации.

2.1.4. Техническая подготовка

На этапе спортивного совершенствования целью данной подготовки является отработка технических приемов экипажем рафта на соревновательной и выше соревновательной скоростях.

Основные задачи технической подготовки на этапе спортивного совершенствования:

- совершенствование технического мастерства экипажа рафта с учетом индивидуальных особенностей спортсменов;
- обеспечение согласованности двигательной и вегетативной функций и максимальная

реализация функционального потенциала;

- развитие догадки, интуиции, чувства лодки, воды;
- устойчивость навыков в условиях наступающего утомления.

На данном этапе тренировки спортивное совершенствование технического мастерства проводится в ходе выполнения специальной физической нагрузки. Для тренировки необходимо создать условия, когда совершенствование технических навыков проходит при нехватке информации: не читается с воды дистанция и т.п.

Особое внимание уделяется совершенствованию техники двигательных действий под влиянием утомления.

Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки спортсменов-рафтеров, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

На этапе спортивного совершенствования спортсмен, овладевший высоким уровнем технического мастерства, способен «заглядывать в будущее» – строить вероятностный прогноз и использовать его для организации действий. У квалифицированных спортсменов отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятия – чувство развиваемых усилий, чувство воды, предельная концентрация внимания, эффект панорамного видения, замедленное течение времени, быстрота мышления и т.п. Все это способствует достижению высокого спортивного результата.

Основным критерием технической подготовленности является динамика скорости преодоления отдельных частей дистанции, которая зависит от темпа (частоты движений) и длины шага (проводки).

2.1.5. Тактическая подготовка

Правила соревнований по рафтингу: Организация соревнований. Работа мандатной комиссии. Допуск к соревнованиям. Представитель команды. Состав судейской коллегии, обязанности старших судей. Требования к планированию дистанции – спринт, слалом. Оборудование дистанции. Составление стартового протокола на дистанции спринт. Подсчет результатов по бальной системе определение победителей.

- системное восприятие дистанции и местности, действия в экстремальных условиях при дефиците времени и информации;
- правильный выбор нужного варианта тактики ведения спортивной борьбы и распределения сил в процессе соревнований.

Если на данном этапе включены международные соревнования, то в учебный план включается изучение Международных правил по рафтингу.

2.1.6. Психологическая подготовка

Главная цель психологической подготовки спортсмена-рафтера – это поддержание высокой

мотивации для занятий рафтингом. Основными задачами являются: формирование личности спортсмена и межличностных отношений в команде, 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 проводится непосредственно во время всех форм учебно-тренировочного процесса.

На этапе занятий групп спортивного совершенствования психологическая подготовленность спортсмена - это прежде всего привычность мыслей спортсменов, психологическая уверенность в экипаже, их 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. Но специальная психологическая подготовка играет главную роль.

Психологические методы заключаются в следующем: тренировки в неблагоприятных погодных условиях с психологическими целями (пробежка и разминка на улице в дождливую погоду, купание в реке в неблагоприятную погоду и др.). Спортсменам необходимо объяснять цель таких тренировок и предоставлять возможность отдохнуть в тепле и просушиться после занятий. Еще одним психолого-педагогическим методом можно назвать следующее: сокращение времени и объема тренировочных занятий в неблагоприятную погоду.

Особенности психологической подготовки в рафтинге. Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации. Диагностика психических качеств спортсменов-рафтеров. Ведущие психические качества спортсмена-рафтера. Типичные психические качества спортсменов элитного уровня. Психологический стресс, регулирование стресса.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. Основные сбивающие факторы на соревнованиях. Постановка цели и задач участия в соревнованиях. Формирование уверенности спортсменов в реализации своих возможностей. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. Психологический климат в команде. Постсоревновательные психические состояния спортсменов.

2.1.7. Участие в контрольных и официальных соревнованиях

В начале учебного года по календарю соревнований определяются основные и второстепенные старты, в которых команда планирует принимать участие.

2.1.8. Судейская, инструкторская подготовка

Целью инструкторской и судейской подготовки является профессиональная ориентация и

подготовка, в дальнейшем, тренеров-преподавателей по рафтингу, а так же формирование резерва добровольных помощников при ведении учебно-тренировочного процесса.

Выполнение общественных инструкторских и судейских обязанностей является для спортсмена элементом учебного процесса. Включать эту работу в учебный 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 УТ и СС в семинарах, курсах, школах по подготовке судей и инструкторов, проводимых городскими, краевыми Федерациями гребного слалома и рафтинга. Нелишне будет поучаствовать в подобных мероприятиях, проводимых Федерацией спортивного туризма. Элементы этих видов спорта используются в учебном процессе по рафтингу, а понимание общей структуры судейства в спорте и важности инструкторской подготовки приходят к учащимся быстрее.

Еще одним важным аспектом необходимости серьезной судейской и инструкторской подготовки спортсменов-рафтеров является то, что почти все крупные соревнования российского календаря, ввиду отсутствия гребных каналов, проводятся на естественных водоемах, которые расположены вдали от крупных городов, а порой и населенных пунктов. По этой причине в организации и обслуживании соревнований по рафтингу могут быть задействованы сами спортсмены.

Судейская подготовка

Теоретическое обучение заключается в изучении правил соревнований по рафтингу, гребному слалому – основа этой работы в группах начальной подготовки. Наиболее полное знание правил соревнований по виду спорта позволяет спортсмену уже с первого года занятий избежать ряда досадных ошибок во время подготовки и участия в соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования теоретическая подготовка спортсменов заключается в изучении прав и обязанностей главных судьи и секретаря, начальника дистанции и дизайнера, коменданта; в планировании дистанций, разработке технической информации, составлении положений о соревнованиях. Практическая подготовка спортсменов групп СС заключается в практике судейства в качестве начальника дистанции, заместителя главного судьи или секретаря на соревнования школьного и городского уровня.

Спортсмены – инструкторы (СС, ВСМ) участвуют в практической подготовке и реализации соревнований краевого и зонального уровней.

Инструкторская подготовка

Основной целью этой подготовки является профессиональная ориентация учащихся, направленная на подготовку спортсменов-инструкторов, помощников-общественников и, самое главное, тренеров-преподавателей по рафтингу. Следует учитывать, что далеко не каждый

ведущий спортсмен может стать инструктором и тренером в дальнейшем. Чаще всего хорошие инструкторы получаются из средней (по спортивной подготовке) группы спортсменов.

В группах СС и ВСМ в инструкторскую подготовку спортсмена необходимо включать разработку конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл; проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и группах Т(СС) 1-2 года обучения; организацию и судейство школьных и городских соревнований по гребному слалому, рафтингу.

В группах высшего спортивного мастерства и спортивного совершенствования спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят показательные выступления.

Собственно инструктором, имеющим право самостоятельно вести учебно-тренировочный процесс, допускается лицо, достигшее 18-ти лет, прошедшее определенную подготовку и допущенное к проведению занятий в соответствии с приказом.

Исходя из многолетних наблюдений, лидерские качества, выявленные в группах начальной подготовки, в той или иной степени стабильно закрепляются у 25-30 процентов учащихся групп Т(СС). Именно эти учащиеся, в своем большинстве, переходят в группы СС, что и увеличивает процент учащихся, склонных к инструкторской работе в этих группах. Ведение инструкторской работы по приказу учебного заведения, конечно же, имеет меньший процент.

2.1.9. Практическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка

Годовой цикл высококвалифицированных спортсменов состоит из 280-320 тренировочных дней, зачастую при двухразовых занятиях в день.

Особое внимание нужно обратить на разнообразие условий тренировок, так как однообразие тренировочной нагрузки и мест занятий приводит к более быстрому утомлению спортсмена. Поэтому предпочтительно разнообразное построение нагрузки, включение в тренировку занятий в спортивном зале, стадионе, на различной местности.

В годичном цикле подготовки независимо от периодов нагрузка по интенсивности должна соответствовать соревновательному характеру не менее чем на 55-65%, а по подбору средств — не менее чем на 80-85%.

Принимая во внимание нежелательную адаптацию организма спортсмена к повторяющимся одинаковым тренировкам, объем нагрузки в недельных циклах следует распределять вариативно, планируя ударные нагрузки и резко сниженные. В ударных микроциклах тренировочные нагрузки большого объема сочетаются с высокой интенсивностью, а изменение самой нагрузки должно варьироваться в пределах 3-5 раз в течение недельного цикла подготовки. Особенно важно рационально спланировать нагрузки по неделям в предсоревновательном месячном цикле.

**Примерный план построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки
спортсменов-рафтеров в группах Т(СС), ССМ и ВСМ**

Показатель подготовки	Восст. период	Тренировочн . период				Тренирово чн. специальн ый период		Предсорев н. период		Соревновательный период						Всего за год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	IV	V	VI	VII	VIII	IX		
Тренирово чн. дней	12	20	22	24	18	18	24	24	24	24	24	18	20	12	284	
Тренирово к	12	20	22	24	20	20	24	28	32	32	32	24	28	16	295	
Гребля, км I зона	-	50	50	25	25	20	10	10							190	
II зона	-			50	45	30	30	30	10	10	10	10	10	5	240	
III зона	-				10	10	10	10	20	25	30	30	35	20	200	
IV зона	-					2	3	5	5	5	5	5	5	5	40	
Всего, км.	-	50	50	75	80	62	53	55	35	40	45	45	50	30	670	
Плавание, метры I зона		-	100 0	1500	1500	3000	3000								10000	
II зона	-	-	500	500	1000	1500	1500	-	-	-	-	-			5000	
III зона	-	-	-	100	100	100	100	-	-	-	-	.			400	
IV зона	-	-	-	25	25	50	50	-	-	-	-	-			150	
Всего, м.	-	-	150	2125	2625	4650	4650	-	-	-	-	-			15 550	
Бег, лыжи, км	-	20	30	10	10										70	
II зона	-	5	5	30	30	30	30	20	10	10	10	10	10	10	210	
III зона	-					10	10	5	5	5	5	4	4	4	52	
IV зона	-				1	2	2	2	1	1	1				10	
Всего, км.	-	25	35	40	41	42	42	27	16	16	16	14	14	14	342	

Примерные недельные микроциклы преимущественной направленности занятий по этапам круглогодичной тренировки

Этапы Дни недели	октябрь-ноябрь	декабрь-февраль	март-апрель	май-сентябрь
Понедельник	О т д ы х			
Вторник	Техника	Общая выносливость	Силовая выносливость	Тактико- техническая подготовка
Среда	Общая выносливость	Сила	Специальная выносливость	Скорость, скоростная выносливость
Четверг	Координация, гибкость, ловкость	Координация, гибкость, ловкость	Тактико- техническая подготовка	Тактико- техническая подготовка
Пятница	Техника	Сила	Специальная силовая выносливость	Скоростная выносливость
Суббота	Координация, гибкость, ловкость	Техника	Специальная скоростная выносливость, техника	Скорость, скоростная выносливость
Воскресенье	Общая выносливость	Техника	Специальная выносливость, техника	Тактико- техническая подготовка

2.1.10. Медицинское обеспечение

Цель медико-биологического контроля – получение информации о функциональном и физическом состоянии спортсмена. Организация и ответственность за обеспечение своевременного медицинского обследования учащихся спортивных школ возлагаются на руководителей спортивных школ и тренеров-преподавателей.

Первичное и ежегодное медицинское обследование. Основной целью первичного и ежегодных углубленных медицинских обследований является оценка состояния здоровья, функционального состояния ведущих систем организма, физической подготовленности и психологического статуса. Дополнительное медицинское обследование назначают после перенесенных заболеваний и травм. Обследования включают антропометрические показатели, анкетирование, параклинические и другие методы.

Этапный врачебно-педагогический контроль. Целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме спортсмена по окончании каждого этапа годичного тренировочного цикла. Основной контроль ведется за функциональными системами, определяющих уровень спортивных достижений.

Текущий и срочный врачебно-педагогический контроль. Основной целью текущего контроля является определение степени выраженности отставленных пострезультативных изменений

функционального состояния ведущих органов и систем организма.

2.1.11. Восстановительные мероприятия

Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. Влияние занятий спортом на сердечно-сосудистую систему человека. Частота сердечных сокращений (ЧСС).

Педагогические средства восстановления: рациональное построение тренировочного процесса, чередование нагрузок различной направленности, организация активного отдыха.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, положительные эмоции.

Медико-биологические средства восстановления: питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры, баня, массаж, витамины, растения-адаптогены.

Особенности применения восстановительных средств на различных этапах годичного тренировочного цикла. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных сборов.

В современном спорте, рассматриваемом как многолетний технологический процесс, включающий определенный режим, высокие тренировочные и психологические нагрузки, восстановительные мероприятия являются одним из звеньев сложной цепочки учебного процесса, ведущей к высоким результатам.

Восстановительные процессы подразделяют на текущее восстановление в ходе выполнения упражнений: срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы, отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена-рафтера.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности занимающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся:

в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной

работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от старта день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Спортивная медицина (справочник Макаровой Г.А., Локтева С.А) делит восстановительные мероприятия на три группы средств: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства – это рационально построенный тренировочный процесс на всех этапах учебной работы: микроциклах, периодах и д.т. Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты: планирование нагрузок и построение процесса подготовки; соответствие нагрузок возможностям занимающихся; соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки, периоду макроцикла и т.д.; рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; планирование упражнений, занятий микроциклов восстановительного характера; двигательные переключения в программах занятий и микроциклов; рациональная разминка на занятиях и соревнованиях; рациональное построение заключительных частей занятий; режим жизни и спортивной деятельности; условия для тренировки; условия для отдыха; сочетание работы (учебы) с занятиями спортом; постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха; рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы; недопущение тренировок и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм; учет индивидуальных особенностей занимающихся.

При нерационально построенном тренировочном процессе, другие восстанавливающие средства являются неэффективными.

Психологические средства – наиболее сложный компонент восстановительных мероприятий, качество которого зависит, в основном, от квалификации тренера, его жизненного опыта. Умение тренера понять, поддержать, настроить своего воспитанника в различных ситуациях – основная составляющая этого восстановительного средства. Рафтинг это командный вид спорта, поэтому тренеру необходимо учитывать и такой важный психологический фактор, как взаимоотношения в команде. Психологические средства восстановления включают в себя следующие психорегуляторные средства, аутогенную тренировку, психорегулирующую тренировку, мышечную релаксацию, внушение в состоянии бодрствования, внушенный сон-отдых, гипнотическое внушение, музыку и светомузыку, психогигиенические средства, психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими, положительную эмоциональную насыщенность занятий, интересный и разнообразный досуг, комфортабельные условия для занятий и отдыха, достаточную

материальную обеспеченность.

Медико-биологические средства составляют наиболее обширную группу восстановительных средств, применяемых тренерами и специалистами. Эти средства включают в себя следующие факторы: возмещение дефицита жидкости в условиях спортивной деятельности; оптимизация питания и сна в условиях спортивной деятельности; реализация детоксикационной функции организма; гидро- и бальнеопроцедуры (души, купания, ванны, воздушные процедуры и др.); частный и общий массаж; применение фармакологических средств (общетонизирующих, ноотропов, антигипоксантов и антиоксидантов, витаминов, иммуномодуляторов, препаратов пластического и энергетического действия и др.). Сбалансированное питание спортсмена необходимо организовать, следуя рекомендациями Института питания АМН СССР. Особенно это актуально во время проведения сборов. В летний период сборы команд спортивных школ проводятся, как правило, в полевых палаточных лагерях, где не всегда возможно организовать питание, руководствуясь вышеуказанными рекомендациями. В этом случае следует пользоваться рекомендациями Министерства образования РФ о суточном рационе питания юного туриста в походе. Витаминизация спортсменов используется во время напряженных тренировок, соревнований, а так же в зимне-весенний период.

Медико-биологические средства восстановления спортсменов проводятся в зависимости от уровня подготовленности учебных групп (ТЭ(СС), СС, ВСМ), индивидуального состояния каждого спортсмена (переносимость того или иного вида восстановительных средств, травма и др.), а так же в связи с периодом учебно-тренировочных занятий (УТС, соревнования, окончание микроциклов, периодов и года и др.).

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную, восстанавливающую направленность.

Следует уметь использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9 - 10 ч за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 ч) и более позднего подъема (на 30- 60 мин), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во вторую половину дня. После тренировочных занятий и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон.

Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т. е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов.

По энергозатратам рафтинг относится к видам спорта, характеризующимся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые продукты, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма воды и норма поваренной соли.

Между тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5- кратного питания.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (оротат калия, компливит, поливитамины, рибоксин) как профилактика при признаках переутомления.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными тренировками или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, бальнеопроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли; местная барокамера, аэроионизация.

Восстановление защитно-приспособительных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния

ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм.

2.1.12. Воспитательная работа

Большая часть воспитательной работы, в отличие от психологических тренировок, проводится в свободное от занятий время. Воспитательная работа со спортсменами включает в себя два основных направления: гражданственный и нравственный.

Основным смыслом гражданского направления воспитательной работы является влияние на подростка с целью становления его как гражданина, патриота своей страны. Спортивная деятельность подразумевает под собой один из важных мотивов гражданского становления – представление спортсменом какой-либо команды, территории, и, наконец, страны.

Формирование нравственных ценностей у спортсменов происходят несколько ранее, чем у сверстников, не занимающихся спортом. Это обуславливается тем, что у спортсменов большое количество информации поступает за счет поездок по стране и за рубеж, за счет большего круга общения во время соревнований и сборов и других факторов.

Можно выделить следующие формы и средства воспитательной работы со спортсменами-рафтерами:

- Информационно-познавательный. В эту группу входят лекции, чтение литературы и периодических изданий, посещение мест, имеющих исторический и другой интерес. Как одной из форм этой работы можно предложить следующее: перед поездкой дать нескольким учащимся тематические задания – подготовить информацию об исторических местах, музеях, природных памятниках и т.д.

- Наглядный пример. Важным элементом воспитательной работы является повседневный личный пример тренер, его жизненная и гражданская позиция. Важно что бы его лично заявленные ценности совпадали с реальными делами в действительности. Тренер должен воспитывать морально – волевые качества учеников. Только эти качества обеспечивают трудолюбие, преодоление трудностей, стремление к победе. Важную роль, как наглядный пример, играют ведущие спортсмены. Еще одним важным элементом воспитательной работы являются стенды спортивной славы спортивных школ, музеи, стелы и другие памятные сооружения, связанные со спортом.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества юного спортсмена формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена (т.е. максимальные для данного состояния) волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки и соревнований.

Воспитание *дисциплинированности* следует начинать с первого же занятия. Строгое соблюдения правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое выполнение указаний тренера, отличное поведение на спортивных занятиях, в школе и дома - на всё это должен обращать внимание

педагог.

Инициативность состоит в способности к самостоятельным действиям. Для развития инициативности и активности широко используются подвижные и спортивные игры и другие виды двигательной активности, в ходе которых занимающиеся должны быстро и правильно оценивать внезапно возникшую обстановку, продумывать и избирать целесообразный план действий в этой обстановке, решаться на самостоятельные действия.

Стойкость - это волевое качество, проявляющееся в особо трудных условиях. Основными его компонентами является мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Одним из действенных средств воспитания стойкости является организация тренировочных занятий и соревнований, содержащих в себе значительные трудности для спортсменов.

Решительность - это выражение активности спортсмена, его готовности действовать без колебаний. Решительность воспитывается в процессе выполнения упражнений, которые должны содержать элементы нового и неожиданного, а также трудности, преодоление которых связано с проявлением решительности.

Воспитание *настойчивости и упорства* в достижении цели - одна из важнейших задач в подготовке юного спортсмена. Для воспитания этих качеств необходимо не только стремиться к цели, но и верить в её достижение. Спортсменам следует постоянно разъяснять, что без преодоления трудностей на тренировке они не могут достигнуть высот спортивного мастерства.

Выдержка и самообладание – способность сохранять ясность ума, управлять своими действиями в условиях утомления, при неожиданных неудачах, а иногда даже при успехе, т.е. в ситуациях, типичных для соревнований по рафтингу.

2.1.13. Антидопинговые мероприятия

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в спортивных школах разрабатываются планы антидопинговых мероприятий (табл. 57). Основная цель реализации таких планов - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать такие нормативные документы, как международный стандарт ВАДА по тестированию, международный стандарт ВАДА «Запрещенный список», международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
1.	Информирование о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
2.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
3.	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
4.	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья		
5.	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	
6.	Участие в образовательных семинарах	Семинары	
7.	Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	
8.	Подписание антидопинговых деклараций со спортсменами, участвующими в соревнованиях со сборной командой о недопустимости нарушений антидопинговых правил.		В течение учебного года, при подготовке к соревнованиям
9.	Рассмотрение случаев нарушения антидопинговых правил игроками и внесения предложений о вынесении им спортивных санкций		
10.	Включение в положение о соревнованиях пункта о необходимости подачи антидопинговой декларации игроками перед началом спортивного сезона		

Психолого-педагогическая составляющая планов антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач, как:

а) формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

б) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.

в) раскрытие перед занимающимися молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

г) формирование у профессионально занимающихся молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.

д) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.

е) пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

ж) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Педагогический и врачебный контроль

На всех этапах подготовки спортсменов обязательным условием является контроль за состоянием здоровья и переносимостью нагрузок. Официальным организационно-программным документом врачебного контроля является приказ Минздравсоцразвития России от 01 марта 2016 г. № 134н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК «ГТО».

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется во врачебно-физкультурных диспансерах врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной приказом Минздравсоцразвития России № 314н от 01 марта 2016 года.

Врачебный контроль за занимающимися спортсменами осуществляется по программам углубленных медицинских обследований (УМО) один раз в год (диспансеризация), проведение текущих медицинских наблюдений и этапных (периодических).

Углубленные медицинские обследования (УМО) проводятся в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности для чего составляется программа обследования.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия рафтингом; выявление у данного занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям спортом и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость

медицинской или физической реабилитации; отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся, учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Текущее обследование осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях и в условиях тренировочных сборов. При этом решаются следующие задачи: оценка переносимости тренировочных нагрузок и восстанавливаемости функций; выявление слабых звеньев адаптации и симптомов дезадаптации, проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках; оценка адаптационных функциональных возможностей организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли и функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям занятий спортом и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам (выносятся следующие заключения: «соответствует/не соответствует», «проблематичен», «требуется дальнейших наблюдений»); соответствие уровня функционального состояния организма модельному на данном этапе спортивной подготовки; соответствуют ли тренировочные и соревновательные нагрузки возможностям функционального состояния организма спортсмена и своевременному восстановлению.

При признаках перенапряжения или симптомах дезадаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики.

Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

В процессе педагогического наблюдения за спортсменами, занимающимися рафтингом, учитываются примерные сроки допуска к тренировкам и соревнованиям после некоторых заболеваний и травм (таблицы 16 и 17).

Примерные сроки возобновления занятий физкультурой и спортом после некоторых заболеваний и травм

(от начала посещения образовательного учреждения)

Наименование болезни	Сроки	Примечание
Ангина	2-4 нед.	Для возобновления занятий необходимо дополнительное медицинское обследование, нужно особенно обращать внимание на состояние сердца и реакцию его на нагрузку. При каких либо жалобах на сердце исключить упражнения на выносливость и избегать упражнений, вызывающих задержку дыхания, минимум в течение полугода. Опасаться охлаждений (лыжи, плавание и др.)
Острые респираторные заболевания	1-3 нед.	Избегать охлаждения. Лыжи, коньки, плавание могут быть временно исключены. Зимой при занятиях на открытом воздухе дышать через нос
Острый отит	3-4 нед.	Запрещается плавание. Опасаться охлаждения. При вестибулярной неустойчивости, наступающей чаще после операции, исключаются такие упражнения, которые могут вызвать головокружение (резкие повороты, кувырки и пр.)
Пневмония	1-2 мес.	Избегать переохлаждения. Рекомендуется шире использовать дыхательные упражнения, а так же плавание, греблю, лыжи
Плеврит	1-2 мес.	Исключаются сроком до полугода упражнения на выносливость и связанные с натуживанием. Рекомендуются плавание, гребля, зимние виды спорта. Необходим регулярный контроль из-за опасности возникновения туберкулеза
Грипп	2-4 нед.	Необходимо наблюдение за реакцией на нагрузку во время занятий, т.к. при этом можно обнаружить отклонение со стороны сердечно-сосудистой системы, не выявленные при осмотре в состоянии покоя
Острые инфекционные заболевания (корь, скарлатина, дифтерия, дизентерия)	1-2 мес.	Лишь при удовлетворительной реакции сердечно-сосудистой системы на функциональные пробы. Если были изменения со стороны сердца, то исключаются сроком до полугода упражнения на выносливость, силу и связанные с натуживанием
Острый нефрит	2-3 мес.	Навсегда запрещаются упражнения на выносливость, т.к. они при нормальных почках вызывают появление в моче белка и клеточных элементов. После начала занятий физкультурой необходим регулярный контроль за составом мочи
Ревмокардит	2-3 мес.	Не менее года занимаются в специальной группе. Необходим регулярный контроль за реакцией сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки и за активностью процесса
Гепатит инфекционный	8-12 мес.	Исключаются упражнения на выносливость, необходим регулярный УЗИ-контроль за структурными параметрами, биохимическими показателями печени

Аппендицит (после операции)	1-2 мес.	В первые месяцы следует избегать натуживания, прыжков и упражнений, дающих нагрузку мышцам живота. При осложнениях после операции сроки возобновления занятий определяются индивидуально
Перелом костей конечности	3 мес.	Не менее 3-х месяцев следует исключать упражнения, дающие резкую нагрузку на поврежденную конечность
Сотрясение мозга	2-12 мес.	В каждом случае необходимо разрешение врача-невролога. Следует исключить упражнения с резким сотрясением тела (прыжки, спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол и др.)
Растяжение мышц и сухожилий	1-2 нед.	Увеличение нагрузки и амплитуды движений в поврежденной конечности должно быть постепенным
Разрыв мышц и сухожилий	Не менее полугода после оперативного вмешательства	Предварительно длительное применение лечебной гимнастики

Таблица 18

Примерные сроки допуска к тренировкам и соревнованиям после некоторых заболеваний, травм и оперативных вмешательств в области верхних дыхательных путей и органов слуха

Заболевания	Основные признаки выздоровления	Допуск к тренир.	Допуск к соревнов.	Примечание
Ангина (кроме флегмонозной)	Отсутствие воспалительных явлений в зеве, болей при глотании. Нормальная температура 3 дня. Общее удовлетворительное состояние. Моча, кровь в норме.	12-14 дней	12-20 дней	Для занятий зимними и водными видами спорта сроки удлиняются на 4-5 дней
Ангина флегмонозная (перитонзиллярный абсцесс)	То же, но нормализация температуры 7 дней	14-20	20-30	То же, на 7-10 дней
Абсцесс заглоточный)	Отсутствие воспалительных явлений в глотке. Удовлетворительное состояние. Моча, кровь в норме	10-12	12-14	
Фарингит острый	То же	2-3	4-6	
Острое респираторное заболевание ОРЗ (ОРВИ)	Нормальная температура 4-6 дней. Моча, кровь в норме	5-8	10-12	То же, на 4-5 дней
Острый гайморит, фронтит, этмоидит	Нормальная температура 7 дней. Исчезновение головных болей. Моча, кровь, рентгенограмма придаточных пазух в норме	7-8	10-12	То же, на 7-8 дней
Острый отит без	Восстановление слуха,	5-10	10-14	Особая

перфорации	нормальная отоскопическая картина			осторожность при занятиях водными видами спорта
Острый гнойный отит с перфорацией	Прекращение гное течения, рубцевание перфорации	14-20	20-30	Отстранить от занятий водными видами спорта
Острый мастоидит	Восстановление слуха. Нормальная отоскопическая картина	15-20	25-30	-
Парез лицевого нерва	Полное восстановление	50-60	75-80	Отстранить от занятий водными видами спорта
Перихондрит ушной раковины	Полное исчезновение явлений воспаления	2-5	7-10	Особая осторожность в единоборствах
Фурункул носа	Полное исчезновение явлений воспаления. Моча, кровь в норме	2-5	7-10	При занятиях водными видами спорта срок удлиняется
Острый лабиринтит	Занятие всеми видами спорта запрещено на 1-2 года			-
Разрыв барабанной перепонки	То же, что и при остром отите			-
Отек гортани	Занятия спортом запрещаются до полного выздоровления. При рецидивах - отстранение от занятий спортом			-
Тонзилэктомия	Послеоперационный период без осложнений. Отсутствие воспалительных явлений в зеве	25-30	30-40	Особая осторожность в водных видах спорта, единоборствах, тяжелой атлетике
Аденотомия	Отсутствие реактивных явлений, восстановление носового дыхания	10-12	12-20	То же
Гальванокаустика, криотерапия небных миндалин	Отсутствие реактивных явлений в глотке	5-7	10-12	То же
Вскрытие абсцесса носовой перегородки	Отсутствие воспалительных явлений в носовой перегородке	7-8	10-14	При занятиях боксом, борьбой, баскетболом сроки удлиняются
Лечение неосложненных травм носа	То же	2-4	2-4	-
Резекция носовой перегородки	Отсутствие реактивных явлений	5-7	10-12	Отстранить от занятий боксом, борьбой, баскетболом сроки удлиняются
Радикальная операция на гайморовой	Отсутствие реактивных явлений, полное заживление послеоперационной раны	14-18	20-25	Отстранить от занятий водными и зимними видами

полости				спорта
Радикальная операция на лобной пазухе	То же	То же	То же	Отстранить от занятий спортом на один год. В дальнейшем, в зависимости от состояния. Противопоказаны зимние и водные виды спорта.
Радикальная операция на височной кости	То же	То же	То же	То же

3.2. Зачетные требования и переводные нормативы

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка.

Нормативные требования по физическому развитию спортсменов, занимающихся рафтингом, по общей и специальной физической подготовке, необходимые для зачисления в группы на различных этапах подготовки (ТЭ(СС), ССМ и ВСМ) приводятся в *таблице 7, таблице 8 и таблице 9.*

Контроль за техникой гребли.

Тесты на гладкой и бурной воде (виртуозность владения веслом при прямой гребле, при обратной гребле, управляющие гребки). Тестирование техники гребка (длинный гребок, короткий гребок, ускорение, слаломная техника, уклонение от вешки, работа с валами).

Контроль за уровнем психической работоспособности.

Тестирование оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти.

Анализ соревнований.

Цель выступления. Результат. Время и путь движения победителей и призеров. Систематизация ошибок. Причины ошибок. Место совершения ошибок. Внесение коррективов.

Для проведения контрольных испытаний по физической подготовке выделяются учебные часы, распределение которых осуществляются таким образом, чтобы контроль подготовленности осуществлялся в начале, середине и конце учебного года, на наиболее ответственных этапах подготовки. Испытания целесообразно проводить в виде тестов несколько дней.

Особое внимание следует обратить на соблюдение процедуры приема контрольных испытаний. Описание условий их выполнения должно быть заранее доведено до сведения занимающихся (объявлено и вывешено на стенде, в группе).

Тренеры и спортсмены в конце этапов и годичного цикла подводят итоги проделанной работы, анализируя данные контроля и учета, основу которых составляют количественные

показатели (арсенал технико-тактических действий, количество выполняемых контрольных упражнений по видам подготовки и их результаты, время, затраченное на отдельные виды подготовки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, эффективность действий команды в контрольных, официальных стартах и т. д.).

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

4.1. Публикации авторов программы по обобщению опыта работы с учащимися

Ананьева М.С.

4.2. Основные сетевые ресурсы по рафтингу:

<http://www.raftspb.ru/> - сайт федерации рафтинга Санкт-Петербурга

<http://www.rusraftfed.ru/> - сайт федерации рафтинга России

<http://www.internationalrafting.com/> - сайт международной федерации рафтинга

<http://canoe-slalom.spb.ru/> - сайт федерации гребного слалома Санкт-Петербурга

<http://slalom-tomsk.ru/> - сайт федерации рафтинга и гребного слалома Томской области

<http://www.taganok.ru/> - федерация рафтинга Рязанской области.

4.3. Электронные ресурсы:

Презентации по темам учебной программы:

Электронные фотоальбомы, подборка иллюстраций, конспекты теоретических занятий

4.4. Нормативные документы. Обеспечение безопасности (Приложение 1)

4.5. Методические разработки (Приложение 2)

4.6. Наглядные пособия:

карты, плакаты, таблицы, фотографии, видеофильмы.

4.7. Варианты конспектов занятий.

(Приложение 3. Конспекты занятий).

4.8. Дидактические материалы, викторины, кроссворды по водному туризму, снаряжению, динамике водного потока и т.д.

4.9. Авторские методические рекомендации к программе «РАФТИНГ» (Приложение 4. М.С.Ананьева «Круговая тренировка для развития общей выносливости спортсменов - рафтеров»., Т.Л.Ниренбург «Применение нестандартного оборудования на тренировках спортсменов-рафтеров».)

4.10. Материально-техническое обеспечение учебного процесса

Главным спортивно-техническим сооружением, служащим для специализированной подготовки спортсменов-рафтеров является закрытые бассейны Санкт-Петербурга (бассейн УСС «Динамо», бассейн ГУМРФ им.Макарова, 500-метровый бассейн НИИ им.Крылова). С апреля по

ноябрь спортсмены выходят на открытую воду: в черте города это – акватория Средней Невы и реки Крестовки, в Ленинградской области - Лосевский порог.

Для общефизической подготовки используется обычный спортивный зал с игровым и гимнастическим инвентарем и тренажерный зал. Для занятий в тренажерных залах используются обычные тренажеры. Есть попытки создания специализированных тренажеров для гребного слалома. Но промышленностью они пока не выпускаются. В зимнее время в общефизическую подготовку входят лыжи, тренажерный зал, игровой зал, а также бассейн.

Для общетехнической подготовки, с целью расширения запаса технических навыков, спортсменам целесообразно заниматься и участвовать в соревнованиях по таким видам спорта, как лыжный туризм, гребной слалом, водный туризм, рафтинг и др., начиная с 1-го года обучения в группах ТЭ(СС), а для обучающихся групп СС и ВСМ такие старты являются обязательными.

Для проведения занятий на воде со спортсменами групп начальной подготовки используются весла, лодки, спасательные жилеты и каски отечественного производства, а также другие весла, удовлетворяющие по своим техническим характеристикам поставленным задачам.

Для занятий спортсменов учебно-тренировочных групп используются лодки и весла более высокого качества, индивидуальное снаряжение из более легких и прочных материалов. Каждый спортсмен подгоняет весло, спасательный жилет и каску по своим параметрам, следит за сохранностью.

Для организации летних учебных сборов, лагерей, выездов сборных команд на соревнования областного, регионального и российского уровня учебное учреждение должно иметь комплект туристского бивуачного снаряжения для размещения спортсменов в полевых условиях, так как большинство летних соревнований областного, регионального и российского уровней проводятся с размещением в полевых условиях.

Наличие автотранспорта решает почти все вопросы хозяйственного обеспечения лагеря во время сборов и соревнований, подвоза лодок и спортсменов к месту тренировок и стартов. Экономически это значительно дешевле по сравнению с использованием для этих целей железных дорог, авиа-линий и найма автомашин во время сборов.

4.11.Рекомендуемая учебная литература

1. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. ФиС 1977 г.
2. Гребной спорт. Ежегодник ФиС 1981
3. Методика специальной силовой подготовки гребцов на тренажерах ЛНИИФК 1980.
4. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. 1972.
5. Иссурин В.Б. Каверин В.Ф. Никаноров А.Н. Специальная подготовка гребцов на байдарках и каноэ. Госкомспорт СССР 1986
6. Программа для ДЮСШ комплексных и специализированных. 1971 г.ГЦОЛИФК.

7. Методические рекомендации по круглогодичной подготовке туриста-водника. – М.: ЦРИБ «Турист», 1981.
8. Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие / СПбГУАП. – Санкт-Петербург: 1997.
9. СБОРНИК официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению и летнему отдыху детей. - М.: ЦДЮТ МО РФ, 2006.
10. Правила соревнований по спортивному туризму (номер-код вида спорта 0840005411Я). - М.: 2008.
11. Правила соревнований по рафтингу. – М.: 2010.
13. Хекалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2003.
14. Addison Graeme. Whitewater rafting/ Graeme Addison – US ed. ISBN 0-8117-2998-2. 2001.

5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

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

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

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

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства соревнования играют все большую роль в успешной спортивной подготовке.

**Примерный календарный план физкультурных мероприятий по
рафтингу, включенных в ЕКП**

Таблица 19

№ п/п	Наименование спортивного мероприятия	Дисциплины	Возрастная группа	Сроки проведения	Место проведения
1	Кубок Европы	R4	мужчины, женщины	апрель	Австрия
2	Первенство России	R4	юниоры, юниорки до 20 лет	апрель	Томская область, п. Копылово, р. Киргизка
3	Тренировочное мероприятие	R4, R6	мужчины, женщины	апрель	Республика Адыгея, с. Хамышки, р. Белая
4	Чемпионат Сибирского федерального округа	R4, R6	мужчины, женщины	апрель-май	Республика Алтай, с.Камлак, р. Сема
5	Кубок России	R4, R6	мужчины, женщины	апрель-май	Республика Адыгея, с. Хамышки, р. Белая
6	Кубок Европы	R4	мужчины, женщины	май	Черногория
7	Первенство России	R6	юниоры, юниорки до 20 и 24 лет	май	Республика Адыгея, с. Хамышки, р. Белая
8	Всероссийские соревнования "Чуя-ралли-2020"	R4, R6	мужчины, женщины	май	Республика Алтай, р. Чуя
9	Первенство Сибирского федерального округа	R6	юноши, девушки до 16 лет	май	Томская область, п. Копылово, р. Киргизка
10	Кубок Европы	R4	мужчины, женщины	май	Сербия
11	Первенство Уральского федерального округа	R6	юноши, девушки до 16 лет, юниоры, юниорки до 20 лет	май	Свердловская область, р. Чусовая.
12	Чемпионат Уральского федерального округа	R6	мужчины, женщины	май	Свердловская область, р. Чусовая.
13	Тренировочное мероприятие	R4, R6	мужчины, женщины	июнь	Чехия
	Чемпионат Европы				
14	Тренировочное мероприятие	R4, R6	юниоры, юниорки до 20 и до 24 лет	Май-июнь	Чехия
	Первенство Европы				

15	Всероссийские соревнования	R4	мужчины, женщины	июнь	Ленинградская область, пос. Лосево,
16	Первенство Сибирского федерального округа	R6	юниоры, юниорки до 20 лет	июнь	Алтайский край, с.Солоновка,р. Песчаная
17	Чемпионат Центрального федерального округа «Кубок Черноземья»	R4	мужчины, женщины	июнь	Липецкая область, г. Елец, р. Сосна
19	Первенство Центрального федерального округа	R4, R6	юниоры, юниорки до 20 лет	июнь	Липецкая область, г. Елец, р. Сосна
20	Первенство России	R6	юноши, девушки до 16лет	июль	Липецкая область, г. Елец, р. Сосна
21	Чемпионат Европы	R4	мужчины, женщины	июль	Италия
22	Первенство Европы	R4	юниоры, юниорки до 20 и до 24 лет	июль	Италия
24	Первенство Южного федерального округа	R6	юноши, девушки до 16 лет, юниоры, юниорки до 20 лет	июль	Краснодарский край, ст.Каланджинская, р. Лаба
25	Чемпионат Южного федерального округа	R6	мужчины, женщины	август	Краснодарский край, п.Никитино, р. Малая Лаба
26	Тренировочное мероприятие Чемпионат мира	R4	мужчины, женщины	август	Китай
27	Тренировочное мероприятие Первенство Мира	R4	юниоры, юниорки до 20 и до 24 лет	август	Китай
28	Чемпионат Северо-Западного федерального округа	R4	мужчины, женщины	август	Ленинградская область, пос. Лосево, река Вуокса
29	Чемпионат Уральского федерального округа	R4	мужчины, женщины	сентябрь	Свердловская область, р.Чусовая.
30	Тренировочное мероприятие	R4, R6	мужчины, женщины	сентябрь	Республика Алтай, п. Капчугень, р. Катунь
31	Первенство России	R4	юниоры, юниорки до 24 лет	сентябрь	Алтайский край, с. Ая, р. Катунь,
32	Чемпионат России	R4, R6	мужчины, женщины	сентябрь	Республика Алтай, п. Капчугень, р.

					Катунь
33	Первенство Сибирского федерального округа	R6	юниоры, юниорки до 24 лет	сентябрь	Республика Алтай, Майминский р-н, с.Манжерок, р.Катунь
34	Первенство Сибирского федерального округа	R4	юноши, девушки до 16 лет	октябрь	Томская область, п. Копылово, р. Киргизка

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

6.1. Требования к спортсменам, участвующим в соревнованиях по рафтингу:

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

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

6.2. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку спортсменов по рафтингу

Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

- Требования к кадрам организации, осуществляющей спортивную подготовку: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, определенным Приказ Минтруда России от 28.03.2019 N 191н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер" (Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 N 54519)
- количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе ежегодного плана госзаказа, тарификации тренерского состава, режима работы с группами различной спортивной подготовленности.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

6.3. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре

Условия реализации Программы выдвигают требования к материально-технической базе и инфраструктуре организации, осуществляющих спортивную подготовку рафтеров, и иным условиями:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие гребного и плавательного бассейнов;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 01.03.2016 № 314н;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (*таблица 11*);
- обеспечение спортивной экипировкой (*таблица 12*);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.4. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Таблица 20

П Е Р Е Ч Е Н Ь

**инструкций по охране труда для спортсменов, тренеров СДЮСШ ГБОУ «Балтийский берег»
при организации и проведении тренировочного процесса**

№ п/п	Наименование	Номер
1	2	3
<i>Общие</i>		
1	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при несчастных случаях с обучающимися (спортсменами) во время учебно-тренировочного процесса (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШ)	ИОТ-88А-2019
2	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при несчастных случаях с обучающимися (спортсменами), во время учебно-тренировочного, тренировочного процесса (для обучающихся, спортсменов СДЮСШ)	ИОТ-104-2019

3	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса, при проведении тренировочных выездов (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШ)	ИОТ-89-2019
4	Инструкция по охране труда и обеспечению учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировочных выездов (для обучающихся, спортсменов СДЮСШ)	ИОТ-105-2019
5	Инструкция по охране труда по предупреждению дорожно-транспортного травматизма с обучающимися (спортсменами), при проезде в общественном транспорте (для тренера-преподавателя, тренера, педагога дополнительного образования)	ИОТ-90-2019
6	Инструкция по охране труда по предупреждению дорожно-транспортного травматизма с обучающимися (спортсменами), при проезде в общественном транспорте (для обучающихся, спортсменов)	ИОТ-106-2019
7	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении учебно-тренировочных, тренировочных занятий на улице (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШ)	ИОТ-91-2019
8	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировок на улице (для обучающихся, спортсменов СДЮСШ)	ИОТ-107-2019
9	Инструкция по охране труда и порядке подготовки и проведения полевых спортивных мероприятий, объединений обучающихся, спортсменов в связи с риском заражения клещевым энцефалитом (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШ)	ИОТ-92-2019
10	Инструкция по охране труда и порядке подготовки и проведения полевых спортивных мероприятий, объединений обучающихся, спортсменов в связи с риском заражения клещевым энцефалитом (для обучающихся, спортсменов СДЮСШ)	ИОТ-108-2019
11	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при занятиях в спортивном зале (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШ)	ИОТ-93-2019
12	Инструкция по охране труда и обеспечении учебно-тренировочного, тренировочного процесса при занятиях в спортивном зале (для обучающихся, спортсменов СДЮСШ)	ИОТ-109-2019
13	Инструкция по охране труда при участии в спортивных соревнованиях (для обучающихся, спортсменов СДЮСШ)	ИОТ-111-2019
14	Инструкция по охране труда при проведении и участии в спортивных соревнованиях (для тренеров-преподавателей, тренеров, педагогов дополнительного образования СДЮСШ)	ИОТ-95-2019
15	Инструкция по охране труда и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении занятий на спортивных площадках ГБОУ Балтийский берег» для тренера-преподавателя, тренера,	ИОТ-246-2019

	педагога дополнительного образования	
16	Инструкция по технике безопасности и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при занятиях на спортивных площадках ГБОУ «Балтийский берег» для обучающихся, спортсменов СДЮСШ.	ИОТ-247-2019
17	Инструкция по охране труда для методиста, инструктора-методиста	ИОТ-163-2019
18	Инструкция по охране труда для тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования	ИОТ-166-2019
19	Инструкция по охране труда для тренеров	ИОТ-205-2019
20	Инструкция по технике безопасности и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировок по плаванию в бассейне (для тренеров-преподавателей, тренеров по парусному спорту, рафтингу).	ИОТ-250-2019
21	Инструкция по технике безопасности и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировок по плаванию в бассейне (для тренеров-преподавателей, тренеров по парусному спорту, рафтингу).	ИОТ-251-2019
<i>Рафтинг</i>		
22	Инструкция по технике безопасности и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировок на открытой воде (для тренеров, тренеров-преподавателей по рафтингу)	ИОТ-248-2019
23	Инструкция по технике безопасности и обеспечению безопасности учебно-тренировочного, тренировочного процесса при проведении тренировок на открытой воде (для обучающихся, спортсменов по виду спорта - рафтинг).	ИОТ-249-2019

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

Нормативные документы. Обеспечение безопасности при проведении тренировок на открытой воде.

Приложение 2.

Методика обучения двигательным навыкам

При обучении основным движениям в рафтинге используются следующие методы:

- расчлененно-конструктивный – расчленение условного двигательного действия на отдельные фазы или элементы с поочередным их изучением и последующим соединением в единое целое;
- сопряженного действия – техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих физических усилий (например: ходьба с набивными мячами, одновременно проходит

как техника, так и физическая способность).

При развитии физических качеств используются следующие методы:

- метод непрерывного упражнения 5-10 минут;
- повторные интервальные упражнения 30 с.-2 мин. (3-5 раз);
- круговая 3-5 кругов, работа на одной станции 60-95 секунд;
- игровой – выполнение разнообразных движений с максимальной скоростью в условиях проведения игры (3-5 минут), подвижные игры;
- игры-соревнования – до 45 минут.

При обучении технике гребли используются следующие методы:

- подготовительные упражнения – разминка, растяжка, раскurtка;
- комбинированные упражнения – сочетание теоретических занятий с физическими упражнениями;
- игровой метод – подвижные игры на местности;
- игры-соревнования – выполнение подвижных игр на местности с учетом времени.

Примерный план недельного микроцикла в период межсезонья

группы первого года обучения при трёх тренировочных днях в неделю:

Вторник: инструктаж по технике безопасности – до 5 минут; теоретические занятия – до 30 минут, разминка – до 10 минут; общеразвивающие упражнения, командные игры (футбол, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом) – до 45 минут.

Четверг: инструктаж по технике безопасности – до 5 минут; общефизическая подготовка (упражнения в парах с набивными мячами; комплекс ОРУ с эспандерами, утяжелителями – до 45 минут); развитие скорости и ловкости (подвижные игры или эстафеты от 30 до 45 минут).

Суббота: инструктаж по технике безопасности – до 5 минут; беговая подготовка (от 30 до 40 минут), общеразвивающие упражнения, групповые игры (от 30 до 45 минут).

Примерный перечень упражнений:

- различные виды ходьбы и бега – по ровной и пересеченной местности;
- сгибания/разгибания рук в упоре лёжа и из виса на турнике;
- различные виды приседаний, выпадов и прыжков;
- наклоны, вращения, повороты, скручивания;
- поднимание и опускание туловища или ног;
- наклоны вперед, растяжка плечевого пояса и ног с опорой на шведскую стенку;
- растяжка с партнером.

Примерный план недельного микроцикла в весенний период

группы второго года обучения при трех тренировочных днях в неделю:

Вторник: разминка, прыжки/бег – до 30 мин.; круговая тренировка на развитие взрывной силы (прыжковые упражнения, упражнения с весом 60-80% от максимального) – до 90 мин.; комплекс упражнений на развитие координации – до 15 мин.

Четверг: разминка, прыжки/бег – до 30 мин.; круговая тренировка на развитие взрывной силы (прыжковые упражнения, упражнения с весом 60-80% от максимального) – до 90 мин.; работа на гребном тренажере – до 15 мин.

Воскресенье: разминка, ОРУ- до 30 мин.; развитие выносливости (кроссовая подготовка); гребля на длинные дистанции (непрерывная гребля) на открытой воде - от 90 до 120 мин.

Примерный план недельного микроцикла в зимний период

группы четвертого года обучения при четырех тренировочных днях в неделю:

Понедельник: разминка – до 15 мин., развитие силы и силовой выносливости (бег; упражнения на перекладине с собственным весом; силовые упражнения с весом 50-80% от максимального; комплекс ОРУ с гантелями) – до 90 минут, растяжка – до 30 мин.

Среда: разминка – до 15 мин., комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) – до 30 мин.; комплекс упражнений на развитие гибкости и ловкости, комплекс упражнений с эспандерами – до 30 мин.; спортивные игры – до 45 мин., растяжка – 15 мин..

Пятница: разминка – до 15 мин., развитие силы и силовой выносливости (бег; упражнения на перекладине с собственным весом; силовые упражнения с весом 50-80% от максимального; комплекс ОРУ с гантелями) – до 90 минут, растяжка – до 30 мин.

Суббота: инструктаж по технике безопасности – до 5 минут; разминка, ОРУ – до 30 минут; гребля в бассейне (отработка индивидуальной техники гребли на бортике бассейна; переменная гребля с контролем техники; интервальная гребля на отрезках 1-10 мин.; отработка стартовых и финишных отрезков с увеличением ЧСС до 180 уд./мин. – до 45 мин.; плавание – до 45 минут.

Примерный комплекс общеразвивающих упражнений и упражнений на развитие силы (предваряется разминкой и завершается растяжкой):

- прыжки (через скакалку, через скамейку, с использованием шведской стенки);
- челночный бег, бег спиной, бег с выпрыгиванием, бег с кувырками, бег с поворотом вокруг оси и т.п.;
- пресс: подъем корпуса из положения лежа, подъем ног из положения лежа, подъем ног из положения в висе, одновременный подъем рук и ног из положения лежа на спине и т.п.;
- сгибание-разгибание рук из положения лежа: широкая постановка рук, узкая постановка рук, с использованием утяжелителей и т.п.;
- подтягивания на перекладине: узкий хват, широкий хват, с использованием утяжелителей;
- присед;

ОСНОВНОЙ БЛОК: 3 круга по 25 раз.

Вес груза подбирается индивидуально.

Интервал отдыха (и.о.) между упражнениями – переход к следующему.

И.О. между кругами – 3 минуты.

- гиперэкстензия с грузом(5-10 кг.);
- глубокий присед с гирей (8-16 кг.) ноги на двух скамейках;
- жим грифа;
- зашагивание на высокую скамью с грузом (8-10 кг.) с утяжелителями на ногах;
- подтягивания широким хватом – по 5 раз.
- пуловер (8-10 кг.);
- мертвая тяга (10-15 кг.);
- разведение гантелей (5-8 кг.) в наклоне;
- повороты корпуса с ногами, оторванными от пола, в руках –груз (блин 5-10 кг.);
- жим ногами (при отсутствии тренажера выполняется с партнером).

Приложение 3.

Конспект тренировок групп Т(СС), СС и ВСМ

Вид деятельности	Примечание
Направленность тренировки: силовая выносливость. Схема проведения тренировки группы Т(СС) 4 г.о.: Инструктаж по технике безопасности – 5 минут. Постановка целей и задач данной тренировки – 5 минут. Разминка – 15 минут. Подготовка необходимого оборудования /маты, турники, гантели, гриф/ - 10 мин. Основная часть тренировки – 120 минут. Растяжка – 15 минут. Заполнение дневника спортсмена – 10 минут. Общее время проведения тренировки – 180 минут.	Спортивный зал СДЮСШ. Работа со свободными весами.
1. Проведение учебно-тренировочного занятия в группе совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения по общефизической подготовке. Направленность: гибкость, координация. Инструктаж по технике безопасности – 5 минут. Постановка целей и задач тренировки – 5 минут. Разминка – 15 минут. Подготовка необходимого оборудования /маты, гимнастические скамейки/ - 10 мин. Основная часть тренировки – 120 минут. Растяжка – 15 минут. Заполнение дневника спортсмена – 10 минут. Общее время проведения тренировки – 180 минут. 3. Анализ записей в дневниках спортсменов.	Спортивный зал СДЮСШ ГБОУ «Балтийский берег»
1. Проведение учебно-тренировочного занятия в группе высшего спортивного мастерства по специальной подготовке. Направленность: силовая (ноги, пресс, спина).	Работа в тренажерном зале /спортивный комплекс им.Алексеева/

Схема проведения тренировки: Инструктаж по технике безопасности – 5 минут. Постановка целей и задач тренировки – 5 минут. Разминка (бег, гребля на концепте) – 25 минут. Разбивка на пары и распределение по тренажерам - 3 мин. Основная часть тренировки – 120 минут. Растяжка – 12 минут. Заполнение дневника спортсмена – 10 минут. Общее время проведения тренировки – 180 минут. 3. Анализ записей в дневниках спортсменов.	
--	--

Приложение 4.

Авторские методические рекомендации

1.1. Организация тренировочного процесса спортсменов – рафтеров в течение годового цикла

Учебно – тренировочно - соревновательный год раскладывается у рафтеров приблизительно так же, как и у спортсменов других видов гребного спорта – интенсивно-соревновательный в весенне-летний период, он становится интенсивно-тренировочным осенью и зимой.

Соревновательный период в рафтинге у юниоров пока не очень продолжительный – он начинается в конце апреля Кубковыми городскими стартами и заканчивается в августе-начале сентября (Первенство России, Чемпионаты федеральных округов). Октябрь – месяц отдыха. В конце октября (если повезет с погодой - первую неделю ноября), можно проводить тренировки на открытой воде. С ноября по апрель – время, когда в нашем регионе может выпасть и лежать снег (а может, его и не будет большую часть зимы), т.е. шесть месяцев, необходимо посвятить интенсивной физической, специальной и технической подготовке спортсмена-рафтера. Основная тренировочная база закладывается и нарабатывается именно в этот подготовительный период. Поэтому очень важно правильно спланировать весь тренировочный процесс. А так как зима в нашем регионе продолжительная и не всегда снежная, то в процесс подготовки рафтеров включаются занятия как лыжной подготовкой, так и кроссовой подготовкой, работа в тренажерном и спортивном зале, и в бассейне.

Лыжная подготовка необходима хорошему гребцу. Еще в Советском Союзе, большинство известных гребцов - каноистов, легко могли выступать за сборную команду и по лыжным гонкам. Это говорит о том, что лыжи напрямую связаны с этим видом спорта. Здесь механически похожие движения, задействованы руки и ноги, у большинства и голова конечно. А так же немаловажно, что тренировочный процесс проходит примерно так же, как и в гребле на байдарках и каноэ. За 2 часа тренировки на лыжах, средне подготовленный спортсмен гребец, может пробежать до 24 километров [16].

Занятия в бассейне полезны не только как средство укрепления иммунитета и общефизического состояния спортсмена, но они также позволяют занимающемуся включить

голову, то есть заставляют думать. Во-первых, в процессе работы на дорожке идет контроль равномерного дыхания и счет преодоленных метров, а, во-вторых, плавание значительно поднимет функциональную выносливость спортсмена.

Занятия в тренажерном зале способствуют укреплению и развитию мышечной силы. На развитие реакции спортсмена, умения взаимодействовать с партнером, направлены тренировки в спортивном школьном зале – работа с мячом, участие в командных подвижных играх.

Предлагаемая Б. Иссириным концепция построения годового цикла тренировки [13] предусматривает периодичность и сменность преимущественной направленности тренировки. Эта сменность обеспечивается за счет чередования трех типов мезоциклов. Три мезоцикла объединяются в этап. Этапы, в свою очередь, образуют периоды - подготовительный и соревновательный.

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

- отказаться от одновременной длительной проработки силовых качеств, добиваясь большей концентрации тренирующего воздействия и его направленности на меньшее количество качеств;
- улучшить контроль эффективности, фиксируя сдвиги именно тех качеств, на которые оказывается преимущественное воздействие;
- использовать такую длительность мезоциклов, при которой реализуются самые высокие темпы прироста силовых качеств и успевают произойти координационные и морфологические изменения;
- предотвратить снижение силовых качеств накануне главных соревнований, что, как правило, происходит при обычном построении тренировки;
- сделать тренировку более привлекательной и эмоционально насыщенной за счет более частой смены ее направленности и содержания упражнений.

Общие принципы построения специальной подготовки спортсмена- рафтера в подготовительный период следующие:

Общая выносливость – способность продолжительно выполнять любую работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы и предъявляющую достаточно высокие требования к сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной системам. [27].

Концентрация нагрузки - предполагает сосредоточение значительных объемов силовых упражнений в специализированном мезоцикле. Подобная концентрация обеспечивается включением в недельный макроцикл не менее 2-3 целенаправленных занятий, а также нескольких подкрепляющих тренировочных заданий в другие занятия.

Последовательность включения мезоциклов различной направленности обуславливается характером функциональных перестроек, происходящих под влиянием тренировок:

- тренировка на максимальную мышечную силу (атлетическая подготовка) увеличивает массу быстрых и медленных мышечных волокон;

- тренировка на силовую выносливость (специальная тренажерная подготовка + аэробно-силовая гребля в бассейне) адаптирует увеличившиеся в объеме и массе мышцы к специфической работе, утилизирует силовые способности гребца в динамических их акцентах техники, способствует увеличению аэробных возможностей;

- тренировка скоростно-силовой направленности, как правило, предшествует участию в соревнованиях, она позволяет сохранив фон силовой выносливости, создать запас скорости и мощности гребли.

Продолжительность проработки определенного вида силовых способностей обуславливается протеканием обменных процессов в мышцах, их рабочей гипертрофией, активизацией ферментативных систем и т. д., поэтому в подготовительном периоде длительность мезоцикла составляет 4-5 недель.

Комплекс силовых нагрузок с органически дополняющими их специфическими нагрузками в гребле:

- упражнения на максимальную мышечную силу обязательно сочетаются с тренировкой аэробной направленности - длительной греблей средней интенсивности, аэробно-силовыми греблями; в этом случае увеличивается не только мышечная масса, но и ее аэробный окислительный потенциал;

- специальная тренажерная подготовка на суше дополняется аэробно-силовой тренировкой на воде и упражнениями специальной выносливости, что обеспечивает массированное сочетание воздействия на силовую и специальную выносливость;

- скоростно-силовая тренировка на воде дополняется отработкой индивидуальной тактической модели, тренировкой на скоростную выносливость.

Развитие двигательных качеств и функциональных возможностей организма спортсмена – рафтера должно быть напрямую связано с биомеханикой движений, используемых в рафтинге. В отличие от традиционных видов гребного спорта – гребле на байдарках и каноэ, академической гребле – рафтинг имеет три дисциплины, в которых задействованы такие физические качества спортсмена, как «взрывная сила» и «спринтерская скорость» на короткой (до 3-х минут) дистанции - дисциплина «параллельный спринт»; «силовая выносливость» на длинной дистанции, где спортсмены должны «терпеть» от 30 минут до 3-х часов - в дисциплине «длинная гонка»; точность, быстрота и расчет - в дисциплине «слалом».

Спортсмен в любом случае должен быть здоровым и сильным, поэтому начинать тренировки подготовительного периода нужно с оздоровительных общеукрепляющих комплексов, попутно выясняя уровень физического развития и здоровья спортсменов.

Этап специальной физической подготовки спортсменов – рафтеров начинается с упражнений на развитие силы и силовой выносливости. Этот вид тренировки повышает физическую готовность спортсменов к участию в соревнованиях по рафтингу в дисциплине «длинная гонка».

Следующим этапом специальной физической подготовки рафтеров будут упражнения на развитие скоростной выносливости. Размер утяжеления определяется эмпирически во время общеукрепляющих и тестовых тренировок.

Тренировки, направленные на развитие техники управления рафтом, необходимой для участия в соревнованиях в дисциплине «слалом» состоят из упражнений на развитие гибкости и координации движений.

Поскольку нагрузка на мышцы ног при гребле на рафте является, по- преимуществу, статической нагрузкой, необходимо выполнять компенсирующие (гармонизирующие) упражнения на укрепление и развитие тазовых и ножных мышц.

В соответствии со спецификой данного вида спорта, подбираются комплексы упражнений, направленные на развитие определенных физических качеств спортсмена.

Для достижения хорошего спортивного результата необходима ежедневная тренировка. В настоящее время рафтингом пока занимаются не учащиеся спортивных классов и специализированных школ, а обыкновенные питерские школьники, загруженные учебой, домашними и общественными делами, поэтому организовать правильный ежедневный тренировочный процесс является делом проблематичным. Разрабатываемый метод круговой тренировки, направленный на развитие вышеперечисленных качеств спортсмена – рафтера, позволяет участникам тренировочного процесса заниматься как в группе, так и самостоятельно, а тренеру, в конце месяца, проводить тестовый срез и анализировать полученные результаты.

1.2. Технологии применения круговой тренировки для развития общей и специальной выносливости спортсменов – рафтеров

В целом выносливость характеризуется как способность к длительному выполнению работы на требуемом уровне интенсивности, как способность бороться с утомлением и эффективно восстанавливаться во время работы и после нее [18]. Различают выносливость общую и специальную. Первая является частью общефизической подготовленности спортсмена, вторая – частью специальной подготовленности.

Общая выносливость – способность продолжительно выполнять любую работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы и предъявляющую достаточно высокие требования к сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной системам. Общая выносливость позволяет каждому подготовленному спортсмену успешнее справляться с любой продолжительной работой большой или умеренной мощности.

Общая выносливость спортсмена служит основой для развития специальной выносливости, что было подтверждено спортивной практикой и научными исследованиями [27]. Взаимообусловленность общей и специальной выносливости диктует необходимость развития этих качеств на протяжении всего процесса круглогодичной тренировки, непременно повышая как одну, так и другую выносливость. Общая выносливость приобретается посредством практически всех физических упражнений, но наилучшим средством приобретения общей выносливости является длительный бег умеренной интенсивности (кроссовая подготовка), ходьба на лыжах, длительная гребля, езда на велосипеде, плавание.

Специальная выносливость определяется специфической подготовленностью всех органов и систем спортсмена, уровнем его физиологических и психических возможностей применительно к данному виду спорта. Особое значение имеет способность спортсмена продолжать упражнение на фоне выраженной усталости благодаря проявлению волевых качеств. Специальная выносливость связана также с рациональностью, экономичностью техники и тактики (в нашем виде – скоростной и силовой выносливостью на дистанциях «параллельный спринт» и «длинная гонка»). Специальная выносливость – не только способность бороться с утомлением, но и способность выполнять поставленную задачу наиболее эффективно в условиях строго ограниченной дистанции [18].

Анализ литературных источников показывает, что в настоящее время можно назвать свыше 20 типов **специальной выносливости** [23]. В данной работе мы остановимся на трех из них, развитие которых необходимо для успешного выступления спортсмена - рафтера.

Скоростная выносливость проявляется в основном в деятельности, предъявляющей повышенные требования к скоростным параметрам движений в зонах субмаксимальной и максимальной мощности работ. Применительно к нашему виду спорта – это работа в субмаксимальной зоне на дистанции «параллельного спринта». **Скоростная выносливость** в зоне субмаксимальных нагрузок в основном обеспечивается за счет анаэробно-гликолитического механизма энергообеспечения и часто аэробного, поэтому можно говорить, что работа совершается в аэробно-анаэробном режиме. Продолжительность работы не превышает 2,5—3 мин. Основным критерием развития скоростной выносливости является время, в течение которого поддерживаются заданная скорость либо темп движений.

Силовая выносливость отражает способность длительно выполнять силовую работу без снижения ее эффективности. Двигательная деятельность при этом может быть ациклической, циклической и смешанной (дистанция «длинная гонка»). Для **воспитания выносливости** к силовой работе используют разнообразные упражнения с отягощениями, выполняемые методом повторных усилий с многократным преодолением непределённого сопротивления до значительного утомления или «до отказа», а также методом круговой тренировки. В тех случаях, когда хотят воспитать выносливость к силовой работе в статическом режиме работы мышц, используют метод

статических усилий. Упражнения подбираются с учетом оптимального угла в том или ином суставе, при котором в специализируемом упражнении развивается максимум усилий.

Одним из критериев, по которому можно судить о развитии силовой выносливости, является число повторений контрольного упражнения, выполняемого «до отказа» с отягощением — 30—75% от максимума.

Координационная выносливость. Проявляется в основном в двигательной деятельности, характеризующейся многообразием сложных технико-тактических действий (дистанция «слалом»).

Методические аспекты повышения **координационной выносливости** достаточно разнообразны. Например, практикуют удлинение комбинации, сокращают интервалы отдыха, повторяют комбинации без отдыха между ними.

При выборе упражнений, отбираемых в комплексы круговой тренировки для развития скоростной, силовой и координационной выносливости спортсмена - рафтера, необходимо проводить тщательный анализ каждого специального упражнения, сравнивая его по кинематическим и динамическим характеристикам с динамической /статической работой мышц гребца - рафтера:

- удержание рабочей позы на старте;
- быстрота нарастания силы, прикладываемой к веслу;
- максимальный темп гребли;
- сохранение рациональной рабочей позы и удержание хвата весла на протяжении всей дистанции;
- максимальная мощность предельной нагрузки;

Нужно постоянно иметь в виду, что развитие физических качеств – часть единого процесса подготовки. Вот почему биомеханические характеристики действия силы определяют объективные ориентиры для специализированных силовых упражнений.

Совершенствование дыхательной системы и процесса дыхания необходимо всем спортсменам, но особенно в тех видах спорта, где требуется выносливость. Поэтому при выполнении упражнений необходимо особо обратить внимание занимающихся не только на правильную технику выполнения движения, но и на правильное дыхание.

Глава 2. Комплексы круговой тренировки для развития общей и специальной выносливости спортсменов – рафтеров

2.1. Комплексы круговой тренировки для развития общей выносливости спортсменов – рафтеров

Согласно исследовательским данным [23], воспитание выносливости у обучающихся 11-12 лет целесообразно начинать с кроссовой подготовки и равномерного пробегания со скоростью 2-3 м/сек 200 – 400-метровых отрезков дистанции повторно в чередовании с ускоренной ходьбой (30-50 м в темпе 150 шагов в минуту). Как правило, в результате регулярных занятий такими упражнениями за 1-2 месяца удаётся значительно увеличить продолжительность пробегаемых дистанций. После этого вводится дополнительно переменный бег, который дозируется по схеме: 200-400 м со скоростью 2-3,5 м/сек и 30-50 м ускоренного бега (4-4,5 м/сек). При систематической тренировке общий километраж, преодолеваемый в таких упражнениях, может достигать в отдельных занятиях 2-3 км, а длина кроссовой дистанции – 10 км. В программу переменного бега можно, также, включать «подход» к перекладине – выполнение максимального для занимающегося количества подтягиваний.

По мере возрастного созревания организма для воспитания выносливости используется всё более широкий комплекс упражнений – циклических (бег на различные дистанции, передвижение на лыжах, коньках, велосипеде), ациклических и смешанных. Причем основной организационно – методической формой использования ациклических и смешанных упражнений в этих целях является круговая тренировка по методу длительной непрерывной и интенсивной работы.

Комплекс упражнений на развитие общей выносливости может включать:

- прыжки на скакалке с изменением темпа прыжков (ускорение, замедление), время подхода (от 3 до 5 минут) и время отдыха (от 2 минут – до 30 секунд);
- челночный бег, бег змейкой, бег с высоким подниманием бедра;
- выпрыгивания поочередно с одной ноги, с двух ног;
- непрерывное плавание в течение 30 минут с ускорениями;
- плаванием под водой (постепенно увеличивая дистанцию) с ускорением на обратном ходу;
- гребля на тренажере в течение 25 минут 50% от максимальной мощности (увеличивая время работы до 60 минут);

Ниже приведены комплексы упражнений, подобранных учетом вида спорта рафтинг из учебно-методического пособия доцента Варшавской академии физического воспитания Ежи Талаги [21].

Примерный комплекс упражнений по общей физической подготовке*:

Упражнения выполняются (*после обязательной предварительной разминки) непрерывным методом в течение 1 минуты на каждой станции, отдыхом между подходами – 2 минуты, всего 3 круга.

1. И.п. - лежа на спине руки за головой – в сед.
2. Подтягивания на перекладине.

3. Приседания, руки на поясе, спина прямая, пятки не отрываются от пола.
4. И.п. - упор присев – в упор лежа.
5. И. п. - стойка руки за головой – наклоны вперед.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
7. И.п. - упор присев – кувырок вперед – кувырок назад.
8. И.п. - стойка руки на поясе – горизонтальное равновесие («ласточка»).
9. Поворот туловища в наклоне вперед, руки в стороны.
10. Бег на месте с высоким подниманием бедра.
11. Стоя правой (левой) ногой на скамейке, темповые прыжки над скамейкой со сменой толчковой ноги в безопорном положении.
12. И.п. - стоя, руки за головой - лечь перекатом на спину и встать перекатом вперед, ноги скрестно.

Примерный комплекс групповых упражнений по общей физической подготовке:

Во время выполнения этих упражнений необходимо учитывать вес, рост, уровень подготовленности спаринг-партнеров. Упражнения выполняются непрерывно-поточным методом в течение 2 минут на каждой станции, с интервалами отдыха 30 секунд, общее количество кругов - 3.

1. И.п. – сед лицом друг к другу, держась за руки – одновременное выпрыгивание.
2. И.п. – стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых суставах – одновременные прыжки на месте.
3. И.п. – стоя один за другим, держась за руки – бег легкой трусцой.
4. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки соединены и опущены вниз – бег вправо-влево с высоким подниманием бедра.
5. И.п. – стоя один за другим, стоящий впереди подает назад ногу, согнутую в колене – поддерживаемый партнером выполняет наклоны влево-вправо, руки на плечах.
6. И.п. – стоя спиной друг к другу, левая нога немного впереди, руки соединены сзади над плечами – перетягивание вперед.
7. И.п. – стоя лицом друг к другу, держась за руки, опущенные вниз – прыжки влево-вправо - прыжок с разножкой - прыжок с движением рук вверх-вниз.
8. И.п. – стоя спиной друг к другу, руки впереди стоящего сомкнуты за головой, второй удерживает партнера за кисти рук – выпрямление рук с сопротивлением.
9. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки сцеплены на уровне груди, одна рука согнута, вторая выпрямлена – сгибание/выпрямление рук с сопротивлением.

10. И.п. – один из партнеров стоит на гимнастической скамейке, второй на полу – ноги по обе стороны от скамейки, руки на плечах первого – одновременный прыжок с изменением положения партнеров;

11. И.п. – в упоре лежа на спине, руки на гимнастической скамейке, ноги в руках у партнера – сгибание и разгибание рук;

12. И.п. – один из партнеров лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы в упоре о ягодицы партнера, руками держится за руки партнера – разгибая ноги в коленях, поднимает партнера.

2.2. Комплексы круговой тренировки для развития специальной выносливости и методика их применения в процессе тренировки спортсменов – рафтеров

Всего было разработано 6 комплексов круговой тренировки. Упражнения подбирались по принципу всестороннего воздействия на все основные группы мышц – в период развития общей выносливости, и обеспечения оптимальной нагрузки на определенные мышцы в процессе развития специальной выносливости спортсмена. В состав комплексов круговой тренировки вошли упражнения как глобального, так и локального характера, что обеспечивало не только прирост спортивного результата, но гармоническое развитие у занимающихся.

Примерные комплексы упражнений на развитие силовой выносливости:

Комплекс № 1

Упражнения выполняются по кругу: 2 серии в первые 2 недели тренировки, далее-3 серии, подход – 10 повторов упражнения, перерыв между подходами – 30 секунд, перерыв между сериями – 1 минута.

1. И. п. — лежа на гимнастическом козле лицом вниз (ноги фиксируются между рейками гимнастической стенки) с грифом весом 5 кг на плечах, удерживая его руками хватом сверху.

2. И. п. — лежа на гимнастическом козле спиной вниз (ноги фиксируются между рейками гимнастической стенки) с грифом весом 5 кг на груди, удерживая гриф руками хватом снизу.

3. И. п. — стоя в наклоне вперед прогнувшись, ноги врозь, с гантелями (вес гантели во всех упражнениях от 2 до 5 кг) в руках (одна рука впереди, другая сзади). Выполнять встречные маховые движения прямыми руками 10 раз подряд.

4. И. п. — стоя в наклоне вперед прогнувшись, ноги врозь, с гантелями в руках (руки в стороны). Выполнять встречные маховые движения прямыми руками 10 раз подряд.

5. И. п. — лежа на спине на скамейке, руки с гантелями разведены в стороны. Выполнять встречные движения руками 10 раз подряд.

6. И. п. — стоя, ноги врозь, в руках гантели (по 2-3 кг). Поднять прямые руки через стороны вверх и опустить в и. п. подряд до 10 раз.

7. И. п. — стоя, ноги врозь, с амортизатором в руках, поднятых до уровня плеч. Разведение рук в стороны 10 раз подряд.

8. И. п. — стоя, ноги врозь, с амортизатором в руках за спиной. Разведение рук в стороны и возвращение в и. п. 10 раз подряд.

9. И. п. — сидя па пятках, держа узким хватом за головной гриф весом 10 кг. Разгибать и сгибать руки по 10 раз подряд.

10. И. п. — стоя в наклоне вперед прогнувшись, ноги врозь, держа в руках широким хватом гриф весом 10 кг.. Поднимать и опускать штангу, разгибая и сгибая руки в локтевых и плечевых суставах 10 раз подряд.

11. И. п. — стоя ноги врозь, держа гриф (гирю) весом 5 кг. сзади в опущенных руках. Выполнить подряд 10 приседаний.

12. И. п. — сидя на гимнастическом козле поперек, подняв руки с набивным мячом (партнер фиксирует стопы прямых ног). Прodelать подряд 10 наклонов до касания мячом пола.

Комплекс № 2

Упражнения выполняются по кругу: 2 серии в первые 2 недели тренировки, далее-3 серии, подход – 10 повторов упражнения, перерыв между подходами – 30 секунд, перерыв между сериями – 1 минута.

1. В упоре на брусках поднимание и опускание тела за счет разгибания и сгибания рук 5—10 раз подряд.

2. Из виса на перекладине подтягивание за счет сгибания и разгибания рук до отказа.

3. В висе на перекладине поднимать прямые ноги до прямого угла и выше, затем медленно опускать их до и. п. Прodelать 10 раз подряд.

4. Передвижение 10—15 м на руках с помощью партнера, который поддерживает выполняющего упражнение за ноги.

5. В висе на гимнастической стенке поднимать 5—10 раз подряд ноги с зажатым между стопами набивным мячом до прямого угла и выше (не сгибать ноги в коленях), а затем медленно опускать их.

6. И. п. — лежа на груди, закрепив стопы под рейкой гимнастической стенки, держа на плечах руками хватом сверху гриф весом 5 кг. Прогнувшись, выполнять в течение 5—6 с медленные покачивания туловищем вверх и вниз.

7. В упоре на низких брусках (ноги упираются в стенку или удерживаются партнером) выполнить отжимания 10 раз подряд.

8. И. п. — стоя с партнером спиной вплотную друг к другу, ноги врозь, сцепившись сверху руками. Поочередные наклоны с одновременным подъемом партнера на спину 10 раз подряд.

9. И. п. — стоя с партнером лицом друг к другу, ноги врозь, взявшись за руки на уровне плеч. Поочередно выпрямлять руки с уступающим сопротивлением 10 раз подряд.

10. И. п. — стоя ноги врозь, с партнером на плечах (оба держатся за рейки гимнастической стенки). Выполнить приседания 10 раз подряд.

11. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах и упираются в спину партнера, удерживая его от падения. Сгибать и разгибать ноги по 10 раз подряд, преодолевая вес партнера, который сохраняет прямое положение тела.

12. И. п. — стоя ноги врозь, держа гантели (гриф) весом 5 кг. сзади в опущенных руках. Выполнить подряд 10-15 приседаний.

Заключение

Анализ научно - методической литературы позволил выявить, что применение круговой тренировки в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, построенной на основе непрерывно-поточного и интервального методов, позволяет значительно повысить эффективность тренировочного процесса.

Рассмотренные методики отбора упражнений, применяемых в круговой тренировке, свидетельствуют о широких возможностях разностороннего воздействия физических упражнений на спортсменов при решении задач общей и специальной физической подготовки.

Применение средств и методов круговой тренировки в процессе работы со спортсменами – рафтерами, позволило увеличить моторную плотность занятий на 40-50 % и обеспечило двигательный режим со средней частотой сердечных сокращений от 150 до 160 уд/мин. Такая мощность мышечной работы в наибольшей мере обеспечивает эффективный рост уровня силовых и скоростно-силовых качеств спортсменов - рафтеров и повышает функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Значительное повышение плотности занятий способствовало оптимизации учебно-тренировочного процесса и повышению его эффективности.

Упражнения круговой тренировки при методически правильном применении являются достаточно сильным стимулом адаптации. Под действием круговой тренировки в организме занимающегося наступают значительные функциональные сдвиги. Примером этому служит проведенный педагогический эксперимент: круговая тренировка методом серийно-интервального упражнения с жестким интервалом отдыха применялась в одной из двух групп. Через год занятий в этой группе наблюдалось более выраженное снижение ЧСС после дозированной работы на всех пяти минутах восстановления, а также скорости восстановления внешнего дыхания.

Средствами увеличения воздействия тренировочной нагрузки на организм спортсмена являются повышение нагрузки и увеличение ее интенсивности. В группах начальной и учебной подготовки могут быть использованы линейно-восходящий или ступенчатый способы повышения объема нагрузки и ступенчатое повышение интенсивности.

В комплекс круговой тренировки для развития силовой, скоростно-силовой и координационной выносливости рекомендуется включать упражнения, отвечающие характеру движений гребца-рафтера с жесткими интервалами отдыха (30 - 60 с), а также, по методу повторного упражнения с полными интервалами отдыха (до 120 с).

Для поддержания определенного уровня интенсивности тренировочного занятия, проводимого по методу круговой тренировки, необходимо последовательно чередовать упражнения с большой и малой нагрузкой.

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

- отказаться от одновременной длительной проработки силовых качеств, добиваясь большей концентрации тренирующего воздействия и его направленности на меньшее количество качеств;
- улучшить контроль эффективности, фиксируя сдвиги именно тех качеств, на которые оказывается преимущественное воздействие;
- использовать такую длительность мезоциклов, при которой реализуются самые высокие темпы прироста силовых качеств и успевают произойти координационные и морфологические изменения;
- предотвратить снижение силовых качеств накануне главных соревнований, что, как правило, происходит при обычном построении тренировки;
- сделать тренировку более привлекательной и эмоционально насыщенной за счет более частой смены ее направленности и содержания упражнений.

Спортивная тренировка, организованная по круговому методу, имеет и большое воспитательное значение: воспитанники проходят практику проведения самостоятельных занятий, что является основой для подготовки их как инструкторов по физической культуре и спорту.

Принцип проведения занятий по круговому методу позволяет спортсмену лучше запомнить характер выполняемых упражнений и индивидуально выполнять заученный комплекс в любых условиях и вне группы.

Приложение № 5

титульный лист
(для дневника можно использовать тетрадь 48 листов)

СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК

Занимающегося

_____ (ФИО)

СДЮСШ ГБОУ «Балтийский берег»

(наименование организации)

Вид спорта _____ Группа _____

Тренер _____

2 и последующие страницы

Дата тренировочного занятия: « ____ » _____ 2020 г.

Место проведения тренировочного занятия:

Содержание	Дозировка	Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)
1. Подготовительная часть (разминка)		
2. Основная часть		
3. Заключительная часть		

Приложение № 6

Недельный цикл проведения учебно-тренировочных занятий (дистанционно)

Тренер-преподаватель _____ группа _____

Дата проведения	Содержание занятия	Форма контроля