

Управление по физической культуре и спорту
администрации г. Хабаровска

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДЕЛЬФИН»
(МАОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»)**

УТВЕРЖДЕНО

Педагогическим советом

МАОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»

Протокол №07 от 01.03.2016г.

Председатель педагогического совета

С.В. Остроушко

2016 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА «ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ»**

г. Хабаровск, 2016

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по гребле на байдарках и каноэ предназначена для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮШОР), и является основным документом в планировании, организации учебно-тренировочной и воспитательной работы. Программа составлена на основе нормативных документов Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Министерства финансов РФ, Министерства здравоохранения РФ, Министерства образования РФ, регламентирующих работу спортивных школ, с учетом многолетнего передового опыта работы по подготовке квалифицированных спортсменов и результатов научных исследований.

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов и расположен по группам подготовки: начальной и учебно-тренировочной, что позволяет тренерам всех спортивных школ выработать единое направление в комплексном подходе к оценке тренировочного процесса в многолетней системе подготовки гребцов от новичков к высококвалифицированным спортсменам.

Оба раздела программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонично развитого человека, образованного в вопросах основ физического воспитания и спорта.

Данные многих исследований показывают, что с физиологической точки зрения в видах спорта, в которых режимы тренировок и соревнований связаны с высоким напряжением, предельным использованием силовой выносливости, спортивная зрелость наиболее проявляется в 23-25 лет.

В гребле на байдарках и каноэ для достижения высоких результатов необходимо 7-8 лет тренировок.

Начало серьезных регулярных и планомерных занятий рекомендуется в диапазоне 10-13 лет (табл. 1). С учетом разницы биологического и паспортного возраста сроки освоения тренировочных программ в группах начальной подготовки могут быть от одного до трех лет.

В настоящей программе использованы все положительные разделы предыдущих программ для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ и дополнительно включены соответствующие научно-методические рекомендации на основе специальных исследований различных авторских групп по актуальным проблемам подготовки гребцов в юношеском возрасте, указанные в списке используемой литературы. Данные этих исследований согласуются с обобщенными выводами представленной в типовом плане-перспективе учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР, опубликованной в сборнике

1.

официальных документов и материалов Госкомспорта Российской Федерации № 5, 2001 г.

При планировании работы разной направленности в процессе многолетней подготовки следует учитывать особенности женского организма и изменение

Таблица 1

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

морфологических параметров в зависимости от возраста (Л.А. Радзиевский, Л.Г. Шахлина и др., 1986 г.). У девочек (так же как и у мальчиков) в различные возрастные периоды увеличение длины тела, ног, рук, поперечных размеров тела, грудной клетки нарушает сложившиеся взаимоотношения двигательных и вегетативных функций, что требует коренной перестройки спортивной техники (А.З. Колчинская, 1973).

В период завершения полового созревания у девочек может наступить длительная стабилизация или даже ухудшение спортивных результатов, что может привести к снижению интереса спортсменок к занятиям греблей и как следствие способствовать уходу из спорта. «Отсев» девочек в этот период увеличивается чаще всего из-за длительной работы на выносливость, связанной с преодолением утомления, а также значительной по интенсивности тренировочной работы, не дающей видимого эффекта.

После завершения полового созревания - после 16-18 лет - нередко спортивные результаты девушек возрастают значительно и труд, затраченный в предыдущие годы, дает положительный эффект.

Существует зависимость между результатами спортивных выступлений и менструальной функцией у женщин. В предменструальный и менструальный

2.

период одни спортсменки не могут хорошо выступать на соревнованиях, другие же выступают очень успешно. Отдельные женщины в различных видах спорта показывают феноменальный результат. Многие же женщины, особенно в предменструальный период, жалуются на раздражительность, утомляемость, боли в области малого таза и др. Некоторые женщины не ощущают никаких болезненных симптомов и даже не замечают, что наступил этот период.

Согласно анкетным данным байдарочниц 17-20 лет, две из них — МСМК, 32-МС, 37-КМС, 16-1 разряда, 13 - II разряда, большинство девушек (более 52%) начали заниматься спортом в 8-12 лет, 40% - 13-14 лет, 37% - 15-16 лет, 15% - 10-12 лет. У 45% байдарочниц менструация началась в 13-14 лет, 27,5% - в 10-12 лет, т.е. у 45% обследованных время наступления менструации (13-14 лет) совпало с началом занятий спортом. Эффективность тренировочного процесса во время менструации отмечается у 42,2% девушек. В период менструации в соревнованиях участвуют 62,5% байдарочниц, из которых 33,7 показывают лучший результат.

Таким образом, учет моральных качеств, знаний, умений, навыков, особенностей протекания психических процессов, темперамента, биологических особенностей организма девушек, занимающихся греблей на байдарках, будет способствовать росту спортивного результата. Игнорирование этих фактов может привести к снижению прихода перспективных спортсменок в большой спорт.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ГРЕБЛЕ

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 13.01.96г. № 12-ФЗ и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.95г. № 233), нормативными документами Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

Многолетняя подготовка гребцов - сложный процесс, состоящий из нескольких различных качественных уровней. Он включает:

- массовый спорт и начальную подготовку (начинающие спортсмены и

-

3.

- спортсмены III и II разрядов). Основная цель: развитие массовости, формирование и закрепление интереса к занятиям греблей, выбор вида гребли, укрепление здоровья, содействие физическому и гармоничному развитию, углубленное овладение специализацией;

- базовую подготовку (спортсмены I разряда и кандидаты в мастера спорта). Основная цель: создание предпосылок к дальнейшему повышению результатов и выход в сборные команды;

- спорт высших достижений и высшее спортивное мастерство (мастера спорта и мастера спорта международного класса, члены сборной команды страны и республики). Основная цель: достижение максимально возможных спортивных результатов, спортивное долголетие.

Каждый уровень характеризуется своими целями, задачами, средствами и организацией подготовки. Характеристика основных компонентов каждого этапа подготовки гребцов представлена в программе многолетней подготовки (табл. 2). Так, требования многолетней подготовки гребцов ДЮСШ реализуются на основе массовости, предварительного отбора спортсменов, начальной и углубленной спортивной специализации; СДЮШОР реализуют общие задачи многолетней подготовки гребцов путем проведения работы с резервами для большого спорта.

Большое значение для реализации целей спортивной подготовки гребцов имеет использование в работе ДЮСШ, СДЮШОР передовых методов обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса с учетом возрастных биологических особенностей и генетических

4.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ И ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДГОТОВКИ ПО ЭТАПАМ

Таблица 2

Программа многолетней подготовки гребцов

№ п/п	Компоненты системы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	Этапы начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап
1	2	3	4	5
1	Этапы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки (до 13 лет)	Этап углубленной спортивной специализации, базовый
2	Спортсмены	10-18 лет	11-13 лет, новички, проявляющие интерес к занятиям греблей, успевающие в школе, допущенные врачом, умеющие плавать	13-17 лет, II юношеского - II взрослого разрядов, пригодные к дальнейшей подготовке в гребле, имеющие достаточный уровень гармоничного физического развития
3	Тренеры	Методист, организатор и селекционер, владеющий методами отбора, начальной и особенно подготовки отбора в связи с требованиями специализации		«Технолог», хорошо знающий принципы планирования тренировочных нагрузок и методику проведения групповых занятий с разрядниками
4	Цели подготовки	Укрепление здоровья, содействие всестороннему физическому развитию	Формирование и закрепление интереса к занятиям греблей, выбор специализации, содействие физическому развитию	Содействие гармоничному развитию и углубленное овладение специализацией
5	Основные задачи по спортивной подготовке	Комплектование групп с равной степенью подготовки	Отбор и комплектование полноценных по количеству и качеству групп.	Выполнение нормативов II юношеского и II взрослого разрядов, отбор по специальной

			Определение специализации	антропометрии
6	Идейно-политическая и воспитательная работа	Патриотическое воспитание, формирование ценностного отношения к спорту		Воспитание чувства долга перед Родиной и коллективом, закрепление ценностного отношения к спорту
7	Учебно-тренировочный процесс: а) социально-психологическая подготовка	Привитие устойчивой потребности занятий спортом и самосовершенствования	Повышение уровня мотивации к занятиям греблей и воспитание трудолюбия	Повышение уровня ответственности, сознательности и самостоятельности в принятии решений. Воспитание психологической устойчивости к специфическим нагрузкам
	б) техническая подготовка	Выбор видов гребли и умение грести в экипаже командных лодок	Овладение основами техники гребли. Понятия о цикле и ритме	Углубленное овладение техникой гребли с учетом индивидуальных особенностей гребца
	в) физическая подготовка	Всестороннее физическое развитие на основе широкого применения средств ОФП, работы на аппаратах, гребли в бассейне и на открытой воде в различных видах судов, выбор специализации и формирование интереса		Углубленная специальная физическая подготовка с применением гребли во всех вариантах и специальных упражнений на воде и по ОФП с преимущественным развитием
				качеств общей и специальной выносливости и определение возможностей
	г) тактическая подготовка	Создание общего представления о тактике гребли		Освоение и детализация некоторых тактических приемов и умений
	д) теоретическая подготовка	Создание представления о системе тренировки гребца и физвоспитания. Гигиена. Питание. Специфика гребного спорта		Углубленное представление о системе подготовки гребцов. Система соревнований. Календарь соревнований
	е) соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях группы, школы и других в зависимости от освоения техники гребли. Тесты		Участие в школьных, городских, областных и республиканских

			соревнованиях
8	Организация процесса тренировки	Групповой стандартный метод обучения и тренировки, спортивные лагеря	Групповой, стандартный И индивидуальный методы обучения и тренировки, сборы
9	Инвентарь и материально-техническое обеспечение	Лодки и весла серийного производства, обычная спортивная форма, гимнастическое оборудование	Лодки и весла серийного и специального производства, обычная и специальная спортивная форма, тренажерные аппараты
10	Условия подготовки	Обычные местные условия и условия турпохода, водоемы, залы для силовой подготовки, базы для других циклических упражнений (лыжи, плавание и т.д.)	Обычные местные условия и условия турпохода, специализированные базы, периодические выезды на учебно-тренировочные сборы и соревнования, мерные дистанции
11	Питание	Своевременное и достаточно разнообразное, индивидуальная диета	Своевременное и достаточно разнообразное, витамины, напитки
12	Медицинское и научно-методическое обеспечение	Поэтапный медосмотр. Применение простейших тестов. Регистрация акселерации	Поэтапный медосмотр. Применение простейших тестов с оценкой динамики развития
13	Средства восстановления	Душ, баня, легкие аэробные упражнения, солярии	Душ, баня, самомассаж, вибромассаж, ультрафиолетовые процедуры
* 14	Ограничения функционирования системы	Отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к нагрузкам в гребле, возрастные особенности организма	Функциональные особенности развития организма в связи с половым созреванием, диспропорция в развитии между сердечно-сосудистой и дыхательной системой и опорно-двигательным аппаратом
15	Система контроля процесса подготовки: а) организа-	Наполняемость групп, систематичность посещения занятий	Наполняемость и качество групп, чередование направленности нагрузок

	ционной			
	б) социально-психологической	Степень дисциплинированности, культура поведения в быту, в учебе, во время занятий спортом, успеваемость в школе, отношение к инвентарю, степень психологической устойчивости		Уровень дисциплины, культура поведения в быту, в учебе, во время занятий спортом, успеваемость в школе, институте, отношение к инвентарю, степень психологической устойчивости
1	2	3	4	5
	в) технической	Ознакомление и освоение основ техники различных видов гребли	Сохранение равновесия управления лодкой, выполнение гребка в целом или его элементов	Устойчивость двигательного навыка, в том числе при нагрузке, качество выполнения элементов гребка
	г) физической	Результаты в различных тестах и индивидуальная динамика	Выполнение контрольных и приемно-переводных нормативов по ОФП и СФП	
	д) тактической		Собеседование по тактике гребли	Степень реализации тактических вариантов в соревнованиях
	е) теоретической	Зачет по вопросам теории тренировки в объеме, предусмотренном программой		
	ж) соревновательной	Поиск индивидуальных возможностей	Контроль по видам подготовки, контроль соответствия реального прохождения дистанции соревнований заданной модели. Определение амплуа: К-1.К-2, К-4	
16	Ожидаемые результаты	Регистрация индивидуальной акселерации, функциональных возможностей и способностей в гребле	Выбор вида гребли. Укомплектование учебной группы. Гармоничное развитие, овладение основами техники гребли. Выполнение переводных и контрольных нормативов. После 2-го года обучения перевод 50% в следующую группу	Повышение уровня ОФП, углубленное владение техникой гребли в условиях сбивающих факторов. Выполнение требований по спортивной подготовке. Перевод в следующую группу 50% от общего числа занимавшихся
17	Параметры тренировки: тренировочных дней (в год); количество тренировочных записи (в	Координация в соответствии с освоением программы и возрастными особенностями	180-200 180-200	200-240 300-360

	ГОД);			
	количество соревнований (в год); количество стартов в год по СФП; количество тренировочных дней в неделю; количество занятий в день; количество часов в неделю; годовой объем гребли в лодке (в км) с учетом работы на тренажере и в гребном бассейне; годовой объем работы в лодке (в км): а) в аэробном режиме, ЧСС 140-160 б) в смешанном режиме, ЧСС 160-180; в) в анаэробном режиме, ЧСС 180 и выше; г) в скоростном алактатном режиме		3^» по ОФП 5-6 по СФП 8-10 3-4 1 6 2-й год обучения 1000-1800 600-700 50-80 - 40	6-8 по СФП 3-4 по ОФП 15-20 4-6 1-2 до года-6, свыше-9 3000-4000 1740-1850 250^00 80-100 80-100

При планировании и проведении многолетней подготовки гребцов важное значение имеет не только процесс тренировки, но и согласованные с ним организация подготовки, материально-техническое, методическое и другое обеспечение. Кроме того, каждый этап подготовки характеризуется своими специфическими формами работы.

И процессе подготовки от этапа к этапу происходит также качественное изменение целей и задач подготовки, что должно учитываться I организации работы спортшколы.

Организация учебно-тренировочной работы

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся. Основной формой занятия в спортшколе является урок. По направленности выдаются следующие уроки:

- учебные уроки: обучение технике гребли, координации движений, теория;

- учебно-тренировочные уроки: наряду с обучением развитие физических двигательных качеств, тактическая и другие виды подготовка;

-тренировочные уроки: совершенствование техники, развитие двигательных физических качеств, тактическая подготовка, отработка модельных скоростей;

- контрольный урок: контроль эффективности процесса подготовки гребцов, решения поставленных задач и степени достижения целей. Прием контрольных (переводных нормативов), определение уровня подготовленности.

Режим учебно-тренировочной работы определяется количеством учебных часов (академических) в неделю. Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 академических часа, а учебно-тренировочной - 4.

В зависимости от местных условий ДЮСШ, СДЮШОР могут проводить учебную работу по гребку на байдарках и каноэ или по одному из этих видов.

Учебные группы по видам гребли комплектуются с учетом пола, возраста и степени требований по спортивной подготовке и умению плавать. Занятия в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах проводятся групповым методом, что не исключает проведения индивидуальных занятий.

Кроме учебно-тренировочных занятий по расписанию учащиеся должны

ежедневно заниматься утренней зарядкой, а также выполнять индивидуальные задания тренеру, по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых двигательных физических качеств.

Увеличение тренировочных нагрузок и перевод в последующую группу обуславливается не только спортивным разрядом учащихся, но и выполнением учебной программы, контрольных переводных нормативов по общей и специальной подготовке с учетом физического развития, состояния здоровья и функциональной подготовленности.

Эти требования позволяют педагогическому совету школы сократить или увеличить срок обучения.

Учитывая успеваемость каждого спортсмена по общеобразовательным предметам, тренер может уменьшить для отдельных занимающихся количество и продолжительность занятий в предэкзаменационный период, определяя для них индивидуальные домашние задания.

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю за спортсменами.

Весь учебно-тренировочный процесс и мероприятия, проводимые в школе, должны быть направлены на воспитание патриотизма, любви и преданности Родине, школе, коллективу. В работе ДЮСШ, СДЮШОР должна быть преемственность. ДЮСШ, СДЮШОР лучших учеников направляют в УОР.

Планирование подготовки

Организация процесса подготовки спортсменов является одной из основных функций управленческой деятельности тренера и может быть достаточно эффективной при условии использования передовых методов и средств подготовки и современных методов планирования. Одним из таких методов является планирование на основе целей.

Целевое планирование включает: планирование на основе четкого представления о конечном результате;

- достижение поставленных целей с минимальной тратой ресурсов;
- планирование не от дня начала подготовки, а с момента предполагаемого достижения конечного результата;
- составление плана не в произвольной форме, а так, чтобы процесс движения к цели был представлен в хорошо обозримом виде.

В практике работы с гребцами выделяют:

- перспективное планирование (на 4 и более лет); годовое планирование;
- оперативное планирование (на период, этап, месяц);
- текущее планирование (на недельный цикл, занятие).

Перспективное планирование осуществляется на основе комплексной программы, отражающей все основные характеристики этапов многолетней подготовки гребцов (схемы перспективного планирования и рабочий план (см. табл. 28, 29, 31).

Годовое планирование подготовки осуществляется в виде схемы-графика, в котором отражены все виды подготовки и обеспечения с учетом основных спортивных мероприятий (см. табл. 30).

Оперативное планирование. На период, этап или месяц тренировки рекомендуется составлять графический рабочий план или логическую схему.

Текущее планирование. На основании рабочего плана составляется план недельного тренировочного цикла. Недельный тренировочный план представляет собой набор моделей нескольких тренировочных занятий (уроков). Логическая схема недельного тренировочного цикла должна отражать основную направленность цикла в целом и направленность отдельных тренировочных занятий (см. табл. 32, 33).

Планирование занятия (урока). Для каждого тренировочного занятия составляется его модель, т.е. ведется планирование с заранее направленным результатом воздействия на организм спортсмена.

Схема занятия (урока)

1. Направленность занятия (техническая подготовка, обучение, развитие физических качеств и т.д.).

2. Характер упражнения (гребля в одиночке, двойке, на отрезках, с гидротормозителем, с отягощением и т.д.); метод тренировки.

3. Продолжительность занятия (час, общий километраж). Длина тренировочного отрезка, дистанции.

4. Диапазон скорости, темп, интенсивность (на отрезках).

5. Интервал отдыха между отрезками или сериями.

6. Порядок прохождения отрезков или выполнения упражнений (сериями, непрерывно, с уменьшением интервала и т.д.).

7. Характер отдыха в интервале (активный, пассивный, продолжительность, при активном отдыхе - интенсивность гребли, скорость хода лодки и т.д.).

8. Количество повторений (отрезков, серий).

9. Критерий для оценки эффективности применяемой системы нагрузки и упражнений (характер движений гребца, устойчивость двигательного навыка, темп и ритм гребли, скорость лодки, самочувствие, ЧСС и т.д.).

10. Информация о нагрузке (срочная, отставленная).

4. ПЛАНИРОВАНИЕ ЧАСОВ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ ГРЕБЦОВ

Годовой план распределения тренировочной часовой нагрузки

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап				
	СОГ	1 год	2 год	3год	1 год	2 год	3го д	4го д	5го д
1. Участие в соревнованиях	-	-	-	20	26	26	36	50	50
2. контрольные испытания	2	4	4	4	10	10	10	10	10
3. Специальная подготовка (в том числе техническая и тактическая)	64	64	64	130	230	230	400	427	427

4.Общая физподготовка, специальная силовая подготовка	200	200	200	210	240	240	290	315	315
5. Психологическая подготовка	10	10	10	18	24	24	26	28	28
6. Теоретическая подготовка	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Восстановительные мероприятия	-	-	-	44	48	48	50	52	52
8. Инструкторская и судейская подготовка	-	-	-	8	10	10	10	10	10
9. Медико-биологический контроль	4	4	4	4	6	6	6	8	8
Всего часов	312	312	312	468	572	624	728	832	936

Разделы подготовки	ГСС	ГСС
	1 год	Свыше года
1. Участие в соревнованиях	70	70
2. Прием контрольные нормотивов	10	10
3. Специальная физподготовка (в том числе техническая и тактическая)	668	820
4.Общая физподготовка, специальная силовая подготовка	320	350
5. Психологическая подготовка, воспитательная работа	34	38
6. Теоретическая подготовка	30	30
7. Восстановительные мероприятия	84	108
8. Инструкторская и судейская подготовка	19	20
9. Медико-биологический контроль	10	10
Всего часов	1248	1456

5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Годовой план по теоретической подготовке.

№	Содержание темы занятий	Группы									
		ГНП			ТГ					ГСС	
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-3-й
1.	Состояние и развитие физической культуры и спорта в России	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1
2	Советские и Российские спортсмены в годы ВОВ, на Олимпийских играх, чемпионатах Мира и Европы	4	4	4	2	2	2	2	2	1	1
3	Правила безопасности проведения занятий по гребле. Оказание первой помощи при несчастных случаях на воде	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1
4	Спортивный инвентарь, оборудование гребных баз	4	4	4	2	2	2	2	2	1	1
5	Единая всероссийская спортивная классификация,. Правила проведения и организация соревнований по гребному спорту	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1
6	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнения на него	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
7	Спортивный режим. Гигиена закаливания	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2
8	Техника гребли и её совершенствование	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
9	Планирование спортивной тренировки. Методика развития двигательных качеств	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6
10	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2		
11	Психологическая подготовка	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
12	Контроль и самоконтроль тренировочного процесса	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
13	Основные средства восстановления работоспособности				1	1	1	1	1	1	1
14	Ведение дневника тренировок, отчеты о тренировках	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
15	Всего часов	41	41	41	32	32	32	32	32	27	28

6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа ставит своей целью формирование у занимающихся греблей активной жизненной позиции, чувства патриотизма и коллективизма, воспитания рациональной структуры поведения.

Процесс воспитательной работы включает в себя два важных аспекта: идейно-политический и нравственный.

Идейно-политический аспект воспитательной работы с гребцами ставит своей целью расширение политического кругозора занимающихся греблей, воспитание чувства патриотизма.

Нравственный аспект преследует цель формирования определенных норм поведения, эстетическое воспитание, воспитание привычки к труду, уважения к спортивным соперникам, корректность поведения в жизни и на соревнованиях.

Цели воспитательной работы реализуются путем проведения конкретных воспитательных мероприятий как в течение занятий, так и в свободное от занятий время.

В воспитательной работе можно выделить следующие основные формы работы:

- 1) информационно-познавательные: лекции, беседы, посещение музеев, исторических мест, туристические походы;
- 2) идейно-художественные: тематические вечера, встречи с интересными людьми, знаменитыми спортсменами, артистами. Обсуждение кинофильмов, книг, спектаклей;
- 3) практически-действенные: проведение традиционных соревнований, мемориалов, памятных матчевых встреч, судейство соревнований.

Успех в воспитательной работе с гребцами зависит от степени совпадения в деятельности тренера декларативного и действительно, т.е. оттого, насколько поведение тренера совпадает с теми принципами, которые он декларирует в воспитательной работе. Если декларативные установки тренера расходятся с поведением, эффективность воспитательной работы снижается. Одним из важнейших принципов обучения и воспитания является индивидуальный подход. Индивидуальный подход предполагает знание спортсмена, т.е. того особенного, неповторимого, что отличает его от всех других и включает природные и социальные, физические и психические, врожденные и приобретенные свойства.

Выбор и сочетание методов воспитания обуславливается общими и частными целями воспитания, особенностями личности спортсмена, к которому они применяются, коллектива, в котором он находится, конкретной ситуации.

Важной задачей в воспитании является формирование рациональной структуры поведения. Для этого используются в основном такие методы воспитательного воздействия, как разъяснение и убеждение. Первый метод

применяется преимущественно в работе с социально-активными спортсменами, второй - с социально-инертными.

7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Этап начальной подготовки (группы начальной подготовки).

Цель: формирование психологической установки на тренировочную и соревновательную деятельность. На данном этапе главными методами психологической подготовки являются психолого-педагогические методы обучения, убеждения, педагогического внушения, методы моделирования через игру соревновательной ситуации. Психологическая подготовка осуществляется тренером.

Этап углубленной спортивной специализации (учебно-тренировочные группы).

Цель: закрепление установки на спортивную деятельность. Развитие свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

На этом этапе главными методами также являются психолого-педагогические. Воздействие направлено на развитие свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов высокого класса: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.

Формы воздействия могут быть различными - от создания соответствующих ситуаций в ходе тренировочного процесса до социальных бесед, проводимых тренером или приглашенным лицом, составленных заранее и направленных на развитие тех черт, которые слабо выражены у спортсменов. На этом этапе психологическая подготовка тесно связана с воспитательной работой и проводится тренером.

8. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Медико-биологический контроль связан с получением информации о функциональном и физическом состоянии спортсмена и воздействии тренировочного процесса на его организм, состоянии здоровья.

Задачи контроля

При решении задач медико-биологического контроля у спортсменов исследуются:

- 1) лактат в крови;
- 2) мочевины в крови;
- 3) аэробная производительность (PWC 170, МПК);
- 4) ЭКГ (для оценки ЧСС, степени эмоционального напряжения, состояния сердечной мышцы).

Данные исследования должны носить оперативный, текущий и поэтапный характер.

Медицинский контроль осуществляется врачами, основная форма врачебного контроля - врачебные обследования (ВО). Проводятся первичные, повторные и дополнительные обследования. Первичные ВО занимающихся гребным спортом обязательны перед началом регулярных тренировок. Повторные (ежегодные) ВО позволяют составить представление о правильности и эффективности проведенных спортивных занятий. На их основе даются рекомендации о построении учебно-тренировочного процесса. Дополнительные ВО проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм, при систематических интенсивных тренировках и т.п. Спортсмены, занимающиеся спортом, проходят ВО не реже одного раза в 6 месяцев у врачей, обслуживающих данные спортивные школы.

Ведущие спортсмены спортивных школ находятся под наблюдением врачебно-физкультурных диспансеров. Руководители спортивных школ составляют план проведения ВО, который согласовывается по срокам с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера.

Диспансерные и углубленные диспансерные обследования проводятся 1-2 раза в год.

При углубленных медицинских обследованиях (УМО) применяется широкий круг современных методов исследования с учетом специфики гребли на байдарках (мужчины, женщины) и каноэ (мужчины). Эти обследования проводятся в кабинете врача и в условиях спортивной деятельности.

Этапные комплексные обследования (ЭКО) используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях.

Текущее обследование (ТО) проводится на различных этапах тренировки (перед занятием и на занятиях, в утренние часы, на сборах и т.п.). Применяются наиболее информативные, нетрудоемкие для врача и спортсменов методы, позволяющие получать информацию о функциональном состоянии и динамике многократно, в порядке экспресс-контроля. Организация и ответственность за обеспечение своевременного медицинского обследования учащихся спортивных школ возлагаются на руководителей спортивных школ, а также тренеров.

9. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В ПОДГОТОВКЕ ГРЕБЦОВ

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: педагогические, психические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, и рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия: обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов) и т.д.

Особо важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. В одном сеансе не следует применять более одной процедуры. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и

осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности

10. УЧЕТ И КОНТРОЛЬ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ГРЕБЦОВ

Учет в работе тренера - это получение, обработка, систематизация и анализ сведений, отражающих процесс спортивной подготовки. Основными документами учета работы в гребном спорте являются: журнал занятий, дневник тренера и спортсмена, личная карточка спортсмена, протоколы соревнований, карточки обследований и другие.

В работе с гребцами учету подлежат: посещаемость занятий, объем и характер тренировочной нагрузки, объективные данные спортсмена, данные самоконтроля, контрольного тестирования, медицинских осмотров, результаты на соревнованиях, результаты по отдельным видам подготовки, а также успеваемость в школе и поведение спортсмена.

В системе подготовки гребцов применяются следующие виды контроля: текущий - контроль во время проведения занятий; этапный - контроль подготовки за определенный этап, период; углубленный контроль - углубленное обследование после периода или годового цикла подготовки.

Основными организационными формами контроля гребцов являются:

- самоконтроль спортсмена - регистрация спортсменом ЧСС, самочувствия, массы тела, качества сна, аппетита, оценка состояния после тренировки;
- педагогический контроль используется для определения эффективности технической, физической, тактической, психологической интегральной подготовки с применением контрольных упражнений и технических средств.

В работе тренера используются такие методы контроля: визуальное наблюдение, подсчет темпа, пульса, регистрация времени прохождения отрезков, прием контрольных нормативов.

Медицинский контроль осуществляется на всех уровнях подготовленности гребцов для определения состояния здоровья, профилактики заболеваний, перенесения тренировочных нагрузок.

Контроль технической подготовки гребцов осуществляется на всех этапах подготовки.

В группах начальной подготовки контролируется степень сохранения равновесия, управление лодкой и выполнение гребка в целом и по элементам.

В учебно-тренировочных группах контролируется степень устойчивости двигательного навыка, выполнение элементов гребка, сохранение темпа и ритма гребли при нагрузке и сбивающих факторах (ветер, волна).

Контроль физической подготовки гребца осуществляется:

- в ГНП на основе приемных и переводных нормативов;
- в УТГ на основе приемных и переводных нормативов.

11. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРАХ (УТС)

Учебно-тренировочные сборы - одна из основных форм подготовки перспективных и высококвалифицированных спортсменов. Проведение тренировочного сбора требует специальной организации. Для этого необходимо определить:

- цели учебно-тренировочного сбора;
- конкретные конечные результаты, которые предполагается достичь по окончании тренировочного сбора;
- условия проведения сбора (сроки и продолжительность сбора, сроки контрольных соревнований, материально-техническое обеспечение, количество спортсменов и тренеров, уровень спортивно-технической подготовки спортсменов, их возрастные и индивидуальные особенности);
- мероприятия - все то, что предполагается выполнить на сборе (количество тренировочных занятий, общая нагрузка, мероприятия по воспитательной работе, отбору, комплектованию команд и т.д.);
- ожидаемые результаты - показатели по отдельным видам подготовки, а также предполагаемые результаты по отбору и комплектованию команды;
- систему контроля - мероприятия и показатели текущего, этапного и итогового контроля работы;
- управление - количество тренеров, их права, обязанности, диапазон руководства, система подчинения.

12. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Организация работы тренеров

Эффективная работа спортивных школ по подготовке спортсменов высокого класса невозможна без специальных мероприятий по организации работы тренеров. Эти мероприятия предполагают: четкое распределение функциональных обязанностей между тренерами согласно целям и задачам, стоящим перед школой, а также организацию взаимодействия тренеров на основе внедрения передовых форм и методов научной организации труда. В связи с этим среди тренеров определяются следующие должности: старший

тренер; тренер, ответственный за работу по отдельному виду гребли; тренер, ответственный за подготовку отдельных групп или спортсменов.

Старший тренер осуществляет общее руководство и несет ответственность за состояние всей работы по гребле.

Тренер по виду гребли осуществляет руководство работой по данному виду гребли. Тренеры, ответственные за работу в определенных группах, ведут в них тренировочный процесс.

При организации работы обязательно определяются персонально ответственные тренеры за следующие участки работы:

- 1) подготовку результативных гребцов;
- 2) подготовку спортсменов-разрядников;
- 3) набор и подготовку резерва.

При работе с начинающими спортсменами рекомендуется использовать линейную организационную структуру. Суть ее заключается в следующем: тренер отвечает за все вопросы, связанные с подготовкой начинающих гребцов. Он подчиняется вышестоящему тренеру. Спортсмены выполняют указания своего тренера, старший тренер передает распоряжения через тренера группы.

Организация занятий по гребле

Организация занятий на воде предполагает: выбор места занятий, подготовку инвентаря, учет метеорологических условий, выбор места тренера для проведения занятий, определение нормы проведения занятий, принятие мер по предупреждению травм и несчастных случаев.

При выборе места занятий необходимо учитывать контингент занимающихся, задачи занятий, метеорологические условия, состояние акватории.

Подготовка инвентаря осуществляется с учетом контингента занимающихся, а также индивидуальных данных спортсмена, задач и направленности занятия.

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

Место тренера по гребле при проведении занятия определяется прежде всего спецификой гребного спорта, а именно тем, что занятия проводятся на открытой воде. Поэтому, как правило, место тренера - в катере, с которого он наблюдает за поведением гребцов, дает указания и в случае необходимости оказывает помощь гребцу.

Расположение катера определяется целями и задачами занятия, условиями их проведения, а также требованиями обеспечения безопасности занятий. Специфика гребного спорта при проведении занятий на воде требует

принятия специальных мер по предупреждению травм и несчастных случаев. Для этого необходимо соблюдать следующие правила:

- занятия на воде организуются и проводятся при наличии у тренера работающей мотолодки (катера с мотором);
- гребцы и тренеры должны быть обеспечены спасательными средствами;
- запрещается допускать к занятиям в лодке лиц, не умеющих плавать;
- запрещается проводить занятия в запрещенных местах и при неблагоприятных метеорологических условиях, на неподготовленном или непригодном к эксплуатации инвентаре;
- соблюдать при проведении занятий правила поведения на воде;
- не переводить в группу второго года обучения (группа начальной подготовки) детей, не сдавших норматив по плаванию.

Система отбора

Выполнить высокие объемы тренировочных нагрузок в юношеском возрасте в гребле на байдарках и каноэ могут только хорошо физически развитые спортсмены с высокими функциональными природными данными, имеющие определенное морфологическое строение тела.

Процесс отбора в гребле может быть разделен на три относительно самостоятельных этапа:

- I этап - определение спортивной ориентации начинающего по виду гребли с учетом его индивидуальных данных и перспектив дальнейшего развития. На этом этапе ведущими факторами отбора являются: уровень работоспособности, силовые показатели, психологический тип личности, размеры и пропорции тела, склонность к формированию специфических ощущений (чувства воды, лодки, темпа, ритма, дистанции и т.п.), а также рост родителей, их спортивные показатели в прошлом;
- II этап - определение уровня спортивной пригодности гребца. Учитываются следующие показатели: состояние здоровья, антропометрические данные, динамика спортивных результатов, проявление уровня специфической работоспособности и специфических ощущений, а также дисциплинированности занимающегося, систематичность посещения занятий, успехи в школе;
- III этап - отбор наиболее одаренных гребцов. Кандидат рассматривается на основе модельных характеристик лучших спортсменов (возраст, спортивный стаж, ростовесовые показатели, функциональные возможности, тип высшей нервной деятельности).

Приемно-переводные и контрольные нормативы по ОФП и СФП

Нормативы ОФП

Сумму измерений результатов, полученных у спортсмена или спортсменки, вычитают соответственно из 620 или 575, для каноистов - из 850. Пример: сумма измерений у спортсмена-байдарочника равна 598 см. Разница с условной суммой 22 см ($620-598=22$). Следовательно, его физическое развитие оценивается как «очень хорошее».

Функциональную способность спортсмена тренер может оценивать по работоспособности в беге или гребле при пульсе 170 уд/мин.

Большое значение имеет способность спортсмена длительное время работать в этих видах упражнений с интенсивностью (скоростью) 60-70% от максимальной, достигаемой на отрезке 100 м.

Таблица 25

№ в/п	Упражнения	Группы начальной подготовки			
		Год обучени я	1-я групп а	2-я групп а	3-я группа
I	2	3	4	5	6
Юноши					
1	Плавание (удержание на воде), мин		10		
2	Плавание с буксировкой лодки, м		–	200	200
3	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, см		315	350	390
4	Подтягивание в висе, количество раз		4	5	6
5	Разгибание рук в упоре лежа, количество за 2 мин		20	30	40
6	Жим штанги 30 кг лежа, количество за 2 мин				
7	Сгибание туловища, сидя на наклонной доске 40°, руки за головой, количество за 2 мин		5	30	35
8	Бег 100 м		18	17	16
9	Бег 3000 м	Без учета времени			
10	Прыжок в длину с места, м			2,20	2,30
Девушки					
1	Плавание (удержание на воде), мин		10	-	-
2	Плавание с буксировкой лодки, м		-	200	240
3	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, см		240	270	330
4	Подтягивание в висе, количество раз		1	2	3
5	Разгибание рук в упоре лежа, количество за 2 мин		10	20	20
6	Сгибание туловища, сидя на наклонной доске 40°, руки за головой, количество за 2 мин		15	20	25
7	Бег 100 м		20	19	18
8	Бег 3000 м	Без учета времени			
9	Прыжок в длину с места, м			1,7	1,8

Таблица 25

Таблица 26

Упражнения	Учебно-тренировочные группы				
	1-я	2-я	3-я	4-я	5-я
1	2	3	4	5	6
Юноши					
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы, см	435	485	535		
Подтягивание; количество раз	8	13	18	20	23
Разгибание рук в упоре лежа; количество раз за 2 мин	50	55	60	65	70
Жим лежа 30 кг; количество раз за 2 мин	32	36	49	60	70
Тяга лежа 40 кг; количество раз за 2 мин	36	46	60	68	80
Подъем ног в висе; количество раз	7	10	13	16	18
Сгибание туловища, сидя на наклонной доске 40°; количество раз за 2 мин	40	45	50	55	60
Подъем диска от штанги 15 кг над головой из наклона с выпрямлением туловища; количество раз за 2 мин	60	70	75	85	95
Подъем переворотов; количество раз	5	6	7	8	9
Бег 100 м	1 с 15,5	15	14,5	14	13,5
Бег 3000 м	13,50	13,20	12,00	11,30	11,00
Прыжок в длину с места	2,35	2,40	2,40	2,40	
Девушки					
Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы, см	350	400	450		
Подтягивание; количество раз	4	6	8	13	14
Разгибание рук в упоре лежа; количество раз за 2 мин	30	34	37	40	45
Жим лежа 30 кг; количество раз за 2 мин	30	36	44	50	55
Тяга лежа 40 кг; количество раз за 2 мин	33	43	53	68	72
Подъем ног в висе; количество раз	5	6	7	8	9
Сгибание туловища, сидя на наклонной доске 40°; количество раз за 2 мин	30	35	40	45	48
Подъем переворотов; количество раз	5	5	5	5	
Бег 100 м	17,4	16,1	15,3	14,6	
Бег 3000 м	15,40	15,00	14,30	14,00	
Прыжок в длину с места	1,85	1,90	1,90	1,90	1,90

Нормативы СФП

Таблица 27

Класс лодок	Дистанция	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап			
		2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
К-1 юноши	250	1,26	1,18	1,05	1,00	0,55	0,53
	500			2,11	2,03	1,56	1,50
	1000	5,30	5,20	4,50	4,32	4,32	4,12
	3000	18,30	17,30	16,30	15,30	15,00	
	5000					24,30	23,30
К-2 юноши	500						
	1000						
	3000	16,15	15,30	14,45	14,00	13,20	
К-4 юноши	3000	14,30	13,45	13,00	12,15	11,35	
С-1 юноши	250	1,31	1,23	1,15	1,10	1,06	1,01
	500	3,00	2,55	2,40	2,20	2,12	2,05
	1000	6,00	5,54	5,32	5,12	4,40	4,24
	3000	19,30	18,00	17,00	16,30	16,00	15,30
	5000					27,00	26,00
С-2 юноши	500						
	1000						
	3000	17,40	17,00	16,10	15,40	15,00	
К-1 девушки	250	1,28	1,20	1,14	1,08	1,04	1,01
	500	3,00	2,5	2,30	2,20	2,12	2,05
	3000	19,00	18,00	17,00	16,30	16,00	15,30
	5000					27,00	26,00
К-2 девушки	500						
	3000	17,40	17,00	16,10	15,40	15,00	

ЛИТЕРАТУРА

1. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: ФиС, 1977.
2. *Годик М.А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1988.
3. *Готовцев Н.И., Дубровский В.И.* Спортсменам о восстановлении. - М.: ФиС, 1981.
4. *Гребной спорт.* Ежегодник. - М.: ФиС, 1972 - 1981.
5. Единая всероссийская спортивная классификация. - М.: Госкомспорт РФ, Олимпийский комитет РФ, ВНИИФК, 2001 - 2005 гг.
6. *Жмарев Н.В.* Тренировка гребцов. - М.: ФиС, 1981.
7. *Жмарев Н.В.* Управленческая и организаторская деятельность тренера. - Киев: «Здоровье», 1980.
8. *Иссурин В.Б., Каверин В.Ф., Никаноров А.Н., Ракло Л.Я.* Специальная подготовка гребцов на байдарках и каноэ. Методические рекомендации. - М.: Госкомспорт СССР, 1986.
9. *Иссурин В. Б., Каверин В. Ф., Колыбельщиков А. Н., Тимофеев В.Д., Земляков Д. В.* Эффективность средств специальной подготовки гребцов на байдарках и каноэ (методические рекомендации). М., Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1988.
10. *Иссурин В. Б., Крячко А.В.* Новое в методике рациональной техники движений юных гребцов-байдарочников (методические рекомендации). - Краснодар: Госкомспорт РСФСР, Краснодарский государственный институт физической культуры, 1990.
11. *Иссурин В.Б., Морзевиков Н.В., Успенская Е.А.* Управление процесса подготовки гребцов. - ЛНИИФК, 1980.
12. *Каверин В.Ф.* Система отбора и подготовки юношей и девушек к соревнованиям по гребле на байдарках и каноэ. Ежегодник «Гребной спорт». - М.: ФиС, 1974.
13. *Каверин В.Ф.* Развитие специальных физических качеств гребцов юношеского возраста на байдарках и каноэ. Ежегодник «Гребной спорт». - М.: ФиС, 1976.
14. *Каверин В.Ф., Иссурин В.Б.* Основные направления подготовки советских гребцов на байдарках и каноэ к XXV Олимпийским играм. - М.: Госкомспорт СССР, 1989.
15. *Лаптев А.П.* Гигиена. - М.: ФиС, 1977.
16. *Матвеев Л. П.* Планирование и построение спортивной тренировки. - М., 1972.
17. *Никаноров А.Н., Каверин В.Ф., Карташев Е.И.* Построение годичного цикла тренировки гребцов на байдарках и каноэ 15-17 лет (методические рекомендации). - М.: Госкомспорт СССР, 1988.
18. *Покровский АЛ.* Рекомендации по питанию спортсменов. - М.: ФиС, 1975.
19. *Селуянов ВН.* Эмпирический и теоретический пути развития теории спортивной тренировки. Теория и практика физической культуры, 1998, №4.
20. *Филин В.П., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.
21. *Шубин К.Ю., Иссурин В. В.* Методика специальной силовой подготовки на тренажерах гребцов на байдарках и каноэ. - ЛНИИФК, 1980.
22. *Шаробайко И.В.* Специальная силовая подготовка женщин-байдарочниц с учетом их двигательных особенностей. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. - М.: ВНИИФК, 1984.
23. *Шубин Ю.К., Жмарев Н. В., Каверин В.Ф.* Гребля на байдарках и каноэ. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М., РИО, ГЦОЛИФК, 1982.
24. *Шубин Ю.К., Чупрун А.К.* Планирование и учет тактической подготовки в гребном спорте. Ежегодник «Гребной спорт». - М.: ФиС, 1975.

Содержание

1. Пояснительная записка	1
2. Нормативная часть учебной программы по гребле	3
3. Организационно-методические указания и характеристика подготовки по этапам.....	5
4. Планирование часов в процессе многолетней тренировки.....	13
5. Теоретическая подготовка.....	15
6. Воспитательная работа	16
7. Психологическая подготовка	17
8. Медико-биологический контроль.....	17
9. Восстановительные мероприятия в подготовке гребцов.....	19
10. Учет и контроль процесса подготовки гребцов.....	20
11. Организация работы на учебно-тренировочных сборах.....	21
12. Методические рекомендации	21
Литература.....	28
Содержание	