



МІНІСТЭРСТВА  
СПОРТУ І ТУРЫЗМУ  
РЭСПУБЛІКІ БЕЛАРУСЬ

МИНИСТЕРСТВО  
СПОРТА И ТУРИЗМА  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ЗАГАД

ПРИКАЗ

01.03.2023 № 97

г. Мінск

г. Минск

Об учебной программе по гребле на  
байдарках и каноэ

На основании абзаца второй части второй пункта 1 статьи 59 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте» и абзаца шестнадцатого подпункта 6.7 пункта 6 Положения о Министерстве спорта и туризма Республики Беларусь, утвержденного постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 29 июля 2006 г. № 963,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить учебную программу по гребле на байдарках и каноэ (прилагается).

2. Директору учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки по гребным видам спорта» (Е.А.Хмельков), начальникам главных управлений (управлений) спорта и туризма областных (Минского городского) исполнительных комитетов обеспечить применение заинтересованными учебной программы по гребле на байдарках и каноэ в учебно-тренировочном процессе.

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на Бараулю Александра Ивановича, заместителя Министра спорта и туризма.

4. Настоящий приказ вступает в силу с момента подписания.

Министр

С.М.Ковальчук

# МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

## ПРИКАЗ

1 марта 2023 г.

№ 97

г. Минск

Об учебной программе по гребле на байдарках и каноэ

На основании абзаца второй части второй пункта 1 статьи 59 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте» и абзаца шестнадцатого подпункта 6.7 пункта 6 Положения о Министерстве спорта и туризма Республики Беларусь, утвержденного постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 29 июля 2006 г. № 963,

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить учебную программу по гребле на байдарках и каноэ (прилагается).

2. Директору учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки по гребным видам спорта» (Е.А.Хмельков), начальникам главных управлений (управлений) спорта и туризма областных (Минского городского) исполнительных комитетов обеспечить применение заинтересованными учебной программы по гребле на байдарках и каноэ в учебно-тренировочном процессе.

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на Бараулю Александра Ивановича, заместителя Министра спорта и туризма.

4. Настоящий приказ вступает в силу с момента подписания.

Министр

С.М.Ковальчук

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ Министра спорта  
и туризма Республики Беларусь  
01.03.2023 № 97

## УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА по гребле на байдарках и каноэ

### ВВЕДЕНИЕ

Настоящая учебная программа по гребле на байдарках и каноэ (далее – Программа) разработана на основании постановления Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 30 декабря 2019 г. № 48 «Об особенностях регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта», Положения о стандарте спортивной подготовки, утвержденного постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11 ноября 2014 г. № 70, с учетом опыта спортивно-педагогической практики подготовки спортсменов, результатов научных исследований и тенденций развития гребли на байдарках и каноэ.

Программа является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного процесса по гребле на байдарках и каноэ в специализированных учебно-спортивных учреждениях: детско-юношеских спортивных школах, специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва, центрах олимпийского резерва (далее – СУСУ), республиканском центре олимпийской подготовки (далее – РЦОП), училищах олимпийского резерва (далее – УОР), планирование спортивной подготовки и контроль за уровнем физической и специальной подготовленности спортсменов, организацию участия в спортивных соревнованиях, материально-техническое, медицинское, научно-методическое обеспечение.

Учебный материал Программы состоит из теоретического и практического разделов, последовательно расположен по этапам (группам) спортивной подготовки в СУСУ и УОР: группы начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочные группы (далее – УТ), группы спортивного совершенствования (далее – СПС), группы высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ), в сборных командах Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ РЦОП (далее – сборные команды РЦОП), осуществляющих подготовку в РЦОП к официальным юношеским, юниорским, молодежным международным спортивным соревнованиям, позволяет тренерам-преподавателям по гребле на

байдарках и каноэ, специалистам СУСУ и УОР, тренерам-преподавателям по гребле на байдарках и каноэ сборных команд РЦОП выработать единое понимание в комплексном подходе к построению учебно-тренировочного процесса в многолетней системе спортивной подготовки спортсменов от начинающих до высококвалифицированных: в СУСУ – спортсменов-учащихся, в УОР – учащихся, в сборных командах РЦОП – спортсменов сборных команд РЦОП.

Программа сопряжена с нормами Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», иными актами законодательства, нормативными правовыми актами Министерства спорта и туризма и иных органов государственного управления.

Программа определяет комплекс параметров многолетней спортивной подготовки от НП до этапа ВСМ, предусматривает последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления спортсменов высокого класса, преемственность в решении задач укрепления здоровья, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Современная подготовка спортивного резерва осуществляется на основе следующих основных методических положений:

1. Строгая преемственность задач, средств и методов учебно-тренировочных занятий юношей и девушек, юниоров и юниорок, молодёжи до 23 лет и взрослых спортсменов (мужчин и женщин).

2. Постоянный рост объемов общей и специальной физической подготовки (с максимумом в группах спортивного совершенствования), с постепенным увеличением доли специальной физической подготовки и соответственно уменьшению до оптимальных пределов доли общей физической подготовки в годичном объеме тренировочных нагрузок.

3. Соблюдение принципа доступности и индивидуализации в процессе многолетней подготовки спортсменов.

В настоящей программе определены этапы многолетней подготовки в гребле на байдарках и каноэ, структура и основные положения работы спортивных школ, содержание материала учебно-тренировочных занятий по группам и годам подготовки, а также соответствующие контрольные нормативы по всем разделам подготовки.

Официальные спортивные соревнования по гребле на байдарках и каноэ проводятся в возрастных категориях:

«юноши, девушки» – для спортсменов, которым в текущем календарном году исполняется 16 лет и младше (минимальный возраст гребцов, допускаемый к участию в данной категории, может устанавливаться);

«юниоры, юниорки» – для спортсменов, которым в текущем

календарном году исполняется 18 лет и младше (минимальный возраст гребцов, допускаемый к участию в данной категории, может устанавливаться);

«молодежь» – для спортсменов, которым в текущем календарном году исполняется 23 года и младше (минимальный возраст гребцов, допускаемый к участию в данной категории, может устанавливаться);

«мужчины, женщины» – спортсмены предельным возрастом участия не ограничены (минимальный возраст спортсменов, допускаемый к участию в данной категории, может устанавливаться).

Классификация видов соревновательной программы (классов лодок, дисциплин) и возрастные категории участников соревнований, включенных в программу спортивных соревнований по гребле на байдарках и каноэ, в том числе летних Олимпийских игр, официальных международных соревнований по гребле на байдарках и каноэ, проводимых под эгидой Международной федерации каноэ, Европейской ассоциации каноэ, республиканских спортивных соревнований по гребле на байдарках и каноэ установлены Реестром видов спорта Республики Беларусь.

Гребля на байдарках и каноэ является циклическим, сложно координационным видом спорта. Процесс учебно-тренировочных занятий постоянно связан с воздействием внешней среды (ветер, течение, волна) и необходимостью соблюдения баланса (равновесия).

Специфика организации учебно-тренировочного процесса в гребле на байдарках и каноэ заключается в сочетании многосторонней общей физической и специальной подготовленности (силовой, скоростной, скоростно-силовой, интервальной циклической выносливости), умении грести в командных лодках а также умении сочетать выступление на различных дистанциях: спринтерских 200, 500 м и стайерских 1000, 5000 и более метров.

В соответствии с Инструкцией об особенностях регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта, утвержденной постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 30 декабря 2019 г. № 48, по критериям режима учебно-тренировочного процесса, наполняемости учебных групп, учебной нагрузки тренеров-преподавателей по спорту гребля на байдарках и каноэ относится к 3-ей группе видов спорта.

Процесс многолетней спортивной подготовки направлен на индивидуальные и командные высокие спортивные достижения в спорте высших достижений и организуется в пределах установленных Программой параметров:

продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, требования к количественному и качественному составу учебных групп;

соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки;

оптимальный объем соревновательной деятельности и планируемые показатели этой деятельности;

режимы учебно-тренировочной работы;

медицинские и возрастные требования к спортсменам-учащимся, проходящим спортивную подготовку;

предельные тренировочные нагрузки;

требования к спортивным сооружениям (базам), экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;

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

Годовой учебный план и содержание теоретических и практических занятий формируются в соответствии с Программой и могут быть подчинены авторским методикам спортивной подготовки в рамках научно-обоснованных положений, а также с учетом конкретных условий работы СУСУ, РЦОП и УОР. При этом, на каждом этапе должны быть реализованы общие требования к спортивной подготовке:

направленность спортивной подготовки на максимально возможные (высшие) достижения путем использования наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапного усложнения учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, питания, отдыха и восстановления;

прогнозирование спортивного результата и его составляющих, моделирование основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, специальной, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составление учебных планов спортивной подготовки;

индивидуализация спортивной подготовки спортсмена-учащегося с учетом его пола, возраста, функционального состояния, уровня спортивного мастерства;

единство физической и специальной спортивной подготовки;

непрерывность и цикличность круглогодичного процесса спортивной подготовки;

увеличение физических нагрузок в процессе подготовки спортсмена-учащегося в зависимости от этапа спортивной подготовки, возраста и

уровня спортивного мастерства;

взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности путем формирования календарного плана проведения спортивных мероприятий соответствующего уровня;

системность контроля выполнения спортсменами-учащимися нормативных требований к уровню подготовленности.

К прохождению спортивной подготовки по гребле на байдарках и каноэ допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний к занятию греблей на байдарках и каноэ, согласно приложению к постановлению Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 30 июня 2014 г. № 49 «Об установлении перечня медицинских противопоказаний к занятию видами спорта».

## РАЗДЕЛ I НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ГЛАВА 1 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

В процессе многолетней спортивной подготовки спортсменов выделяют несколько самостоятельных этапов. Каждый из этапов имеет свои цели, задачи, особенности организации и проведения учебно-тренировочного процесса, обеспечивающие единые требования к организации подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого класса в гребле на байдарках и каноэ, построению единой организационной системы многолетней спортивной подготовки, обеспечивающей: преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп; оптимальное соотношение процессов спортивной подготовки воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема выполняемой физической и специальной подготовки; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Специфика работы со спортсменами в СУСУ и УОР определяется задачами конкретного этапа многолетней спортивной подготовки.

#### § 1. Этапы многолетней спортивной подготовки и их задачи

Подготовка спортивного резерва для национальной команды Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ включает в себя три этапа многолетней спортивной подготовки согласно таблице 1 приложения 1 к данной Программе.

1-й этап – начальной подготовки. Задачи этапа: выявление задатков и способностей спортсменов-учащихся; укрепление здоровья и содействие гармоничному физическому развитию; развитие основных физических качеств; обучение основам техники вида гребли; приобщение занимающихся к дисциплинированности и организованности на занятиях; формирование устойчивого интереса к занятиям греблей на байдарках и каноэ; ознакомление со специфичностью гигиены и методами самоконтроля спортсменов-учащихся.

Минимальный возраст для зачисления детей в СУСУ по гребле на байдарках и каноэ – 9 лет.

2-й этап – специализированной подготовки. Имеет два периода – начальной и углубленной специализации. Задачи периода начальной специализации: всесторонняя физическая подготовка; совершенствование основных элементов техники избранного вида гребли на байдарках и каноэ; специальная физическая подготовка; воспитание волевых качеств – смелости и решительности, умение самостоятельно выполнять тренировочные задания и соревноваться. Задачи периода углубленной специализированной подготовки: повышение общего и парциальных объемов специальной физической подготовки; развитие основных физических качеств осуществляется преимущественно специальными средствами подготовки; совершенствование техники гребли; формирование направленности мотивации занимающихся на высокие спортивные достижения.

3-й этап – достижения высшего спортивного мастерства. Задачи этапа: укрепление здоровья и повышение уровня функционального состояния средствами общей и специальной физической подготовки; достижение пика спортивной формы к основным стартам года; формирование знаний и умений управления развитием своей спортивной формой в годичном цикле, в том числе при подведении к соревнованиям.

Порядок приема, перевода, отчисления, восстановления спортсменов в СУСУ определен инструкцией, утвержденной постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 19 января 2022 г. № 2; порядок приема и обучения в УОР – постановлением Министерства спорта и туризма и Министерства образования Республики Беларусь от 11 июля 2014 г. № 21/100. Критерии отбора кандидатов для зачисления в УОР на отделение по гребле на байдарках и каноэ утверждены приказом



Министра спорта и туризма Республики Беларусь от 1 апреля 2022 г. № 97.

Прием в СУСУ в группы НП осуществляется на конкурсной основе из числа лиц, способных с учетом возрастных особенностей к освоению учебной программы по гребле на байдарках и каноэ, не имеющих медицинских противопоказаний к занятию греблей на байдарках и каноэ.

Прием в группы НП СУСУ осуществляется по заявлению с предоставлением документа, удостоверяющего личность и медицинской справки о состоянии здоровья.

Единым критерием для перевода спортсмена по годам спортивной подготовки по всем этапам спортивной подготовки является выполнение контрольно-переводных нормативов (далее – КПН).

Дополнительными критериями перевода спортсменов являются:

на этапе УТ – положительная динамика роста спортивных результатов по годам спортивной подготовки, выполнение спортивных разрядов Единой спортивной классификации Республики Беларусь;

на этапе СПС – выполнение в год перевода или год, предшествующий переводу, норм и требований спортивных разрядов Единой спортивной классификации Республики Беларусь при условии положительной динамики роста спортивных результатов;

на этапе ВСМ – выполнение в год перевода или год, предшествующий переводу, норм и требований спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта Республики Беларусь» по гребле на байдарках и каноэ или спортивного звания «Мастер спорта Республики Беларусь» и, как правило, включение в состав национальной и сборной команды Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ.

Под понятием «положительная динамика роста спортивных результатов» понимается выполнение хотя бы одного из условий: улучшение времени прохождения установленной дистанции; выступление в соревнованиях более высокого ранга; занятие на соревнованиях более высокого места в своей возрастной категории; иное.

## § 2. Режим учебно-тренировочного процесса, наполняемость учебных групп

В соответствии с законодательством в СУСУ, УОР предусматривается режим учебно-тренировочного процесса и наполняемость учебных групп, сборных команд РЦОП согласно таблице 1 приложения 1.

Формирование и утверждение списков сборных команд РЦОП проводится ежегодно в учебных планах (моделях) подготовки сборных

команд Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ на основании состава национальной и сборных команд Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ, утвержденного Министром спорта и туризма Республики Беларусь.

### § 3. Организация и режим работы СУСУ, УОР, РЦОП

Учебный год в СУСУ, УОР начинается в срок, установленный уставами СУСУ и УОР, разработанными в соответствии с утвержденными в установленном законодательством порядке положениями о соответствующем типе СУСУ, УОР.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в СУСУ и УОР являются групповые учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные сборы, занятия по индивидуальным планам, восстановительные, профилактические и оздоровительные мероприятия, медицинские осмотры и обследования, участие в спортивных соревнованиях, учебно-тренировочные занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тестирования, инструкторская и судейская практики.

Учебно-тренировочный процесс проводится круглогодично в соответствии с установленными режимами согласно таблице 2 приложения 1, годовыми учебными планами согласно таблицам 2 и 3, 4 – 7, 8 – 10, 11 и 12 приложения 1 и иными требованиями Программы.

Годовые учебные планы являются примерными. СУСУ и УОР может самостоятельно определить пропорции и объем часов видов спортивной подготовки, в зависимости от авторских методик, наличия спортивной базы, ее загрузки, иных факторов, в пределах общего количества академических часов в учебном году и соотношения видов подготовки на этапах спортивной подготовки по гребле на байдарках и каноэ, установленных Программой.

Режим учебно-тренировочного процесса для групп ВСМ и СПС рассчитан на 52 недели учебно-тренировочных занятий, занятия проводятся, как правило, два раза в день (не менее десяти раз в неделю). Для УТ и групп НП режим учебно-тренировочного процесса рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в СУСУ и УОР и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, проводимого в каникулярный период, учебно-тренировочных сборов и спортивной подготовки по индивидуальным заданиям.

Продолжительность одного учебного часа – 45 минут. Продолжительность одного занятия не должна превышать: четырех академических часов в группах СПС и ВСМ; трех – в группах УТ; двух – в

группах НП.

В СУСУ, УОР, сборных командах РЦОП организуется и проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, учебно-тренировочных сборов, спортивных соревнований, в свободное время воспитательная работа со спортсменами по утвержденному руководителем учреждения плану.

## РАЗДЕЛ II ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### ГЛАВА 2 ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Для групп НП периодизация учебного-тренировочного процесса носит условный характер, он планируется как сплошной подготовительный период.

Основной формой организации учебно-тренировочных занятий со спортсменами является урок с четко выраженными частями. Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом проведения учебно-тренировочного занятия – игровой метод.

Планирование учебно-тренировочного процесса связано с распределением программного материала по этапам годового цикла, детализацией по недельным циклам как основным структурным блокам планирования.

#### § 1. Задачи обучения в группах НП

Основными задачами обучения в группах НП являются:

- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие;
- закаливание организма;
- обучение технике гребли на байдарках и каноэ;
- повышение интереса к занятиям спортом;
- участие в спортивных соревнованиях, проводимых в СУСУ, УОР, а также территориальных и республиканских спортивных соревнованиях, с учетом возраста начала занятия греблей на байдарках и каноэ, условий положений о проведении республиканских (территориальных, ведомственных) соревнований и соревнований СУСУ.

#### § 2. Требования к отбору и комплектованию групп НП

Отбор и комплектование производятся на основании:

- медицинского разрешения к занятиям греблей на байдарках и каноэ (медицинской справки);

- учета требований пригодности и перспективности спортсмена согласно таблице 13 приложения 1, по шкалам оценок физического развития юношей и девушек соответствующего возраста в гребле на байдарках и каноэ (таблицы 14 и 15 приложение 1);

- удовлетворительного уровня общей физической подготовленности (таблица 13 приложения 1) по шкалам оценок результатов (таблицы 16 и 17 приложения 1), специальной плавательной подготовленности и тестирования на воде (таблицы 18 и 19 приложения 1) в контрольно-оценочных упражнениях для групп НП.

На первых занятиях в группах НП первого года обучения спортсмены выполняют нормативы по общей физической подготовке (далее – ОФП), которые используются тренером-преподавателем, как оценка исходного уровня подготовленности. На второй год начального этапа спортивной подготовки спортсмены переводятся после выполнения ими КПН по ОФП и специальной физической подготовке (далее – СФП).

Условием перевода спортсменов на учебно-тренировочный этап является выполнение ими КПН, соответствующих их возрасту согласно таблицам 16 – 19 приложения 1. При этом следует ориентироваться в первую очередь на тех спортсменов, которые существенно улучшают свои предыдущие показатели, набирая, при этом, 3 балла и более.

### § 3. Годовой учебный план групп НП

Примерный план распределения запланированного объема учебно-тренировочных занятий по теоретическому и практическому разделам подготовке и примерное количество соревнований и стартов в них для учащихся групп НП представлены в таблице 20 приложения 1. В процентном соотношении годовые объемы ОФП и СФП составляют 59:41. Основное внимание уделяется развитию базовых физических качеств посредством использования общеразвивающих упражнений, бега, плавания, подвижных игр.

### § 4. Теоретическая спортивная подготовка

Длительность теоретической подготовки в учебном занятии может составлять от 10 до 30 минут, а краткое их содержание должно учитывать следующий программный курс.

Примерный тематический план занятий по теоретической подготовке для групп НП представлен в таблице 21, программный материал – согласно приложению 2.

## § 5. Практическая спортивная подготовка

### § 5.1. Направленность годичной спортивной подготовки для групп НП 1 года обучения (спортсмены-учащиеся 9 лет и старше)

#### Общеподготовительный этап (сентябрь-апрель)

Основная цель: изучение и овладение основными элементами техники гребли на байдарках и каноэ, развития базовых спортивных качеств.

Основные задачи: первичный отбор спортсменов, овладение основами техники гребли, гармоничное физическое развитие, повышение уровня функциональной подготовленности, повышение уровня мотивации к занятиям в спортивной школе.

Содержание работы: набор спортсменов, просмотр, обучение и прием нормативов по плаванию, предварительный отбор, медицинский осмотр. Изучение общеразвивающих упражнений с собственным весом, направленных на развитие всех групп мышц, контроль правильного технического исполнения всех разучиваемых движений. Изучение техники гребли на суше на гребном тренажере, в гребном бассейне, ознакомление с правилами поведения на воде и эксплуатации гребного инвентаря. Общая физическая подготовка и сдача КПН.

#### Специальноподготовительный этап (май-август)

Основная цель: завершение первоначальной подготовки создание предпосылок для эффективной работы в группе второго года подготовки.

Основная задача: первичный отбор спортсменов, обучение и прием нормативов по плаванию, овладение основами техники гребли на байдарках и каноэ на воде в учебной или тренировочной лодке с поддерживающими устройствами, изучение приемов управления лодкой и сохранения равновесия, формирование специфических ощущений, содействие гармоничному физическому развитию и повышению уровня общей функциональной подготовки, обучение и прием нормативов по правилам безопасности при занятиях на воде, подготовка к сдаче КПН.

Содержание работы: широкое изучение техники гребли на байдарках и каноэ в целом и ее элементов в лодке. Изучение приемов управления

лодкой и сохранение равновесия, физическая и плавательная подготовка. Участие в спортивных соревнованиях по ОФП и на гребных тренажерах, сдача КПП по ОФП и СФП.

§ 5.2. Направленность подготовки по этапам годичного цикла  
для групп НП 2 и 3 годов обучения  
(спортсмены-учащиеся 10, 11 лет и старше)

Общеподготовительный этап (сентябрь-апрель)

Основная цель: создание предпосылок для завершения начальной подготовки на воде (взаимодействие с веслом, лодкой и водой).

Основные задачи: комплектование учебных групп; закрепление техники гребли на байдарках и каноэ, развитие общей выносливости, повышение уровня функциональной и общефизической подготовки, теоретическая подготовка.

Содержание работы: изучение техники гребли на байдарках и каноэ и ее элементов на гребном тренажере, в гребном бассейне и на открытой воде в лодке. Изучение упражнений с отягощениями, контроль их правильного технического исполнения. Продолжительная работа в лодке. Общефизическая подготовка и сдача КПП по ОФП и СФП.

Специальноподготовительный этап (май-август)

Основная цель: формирование правильной техники в избранном виде гребли на байдарках и каноэ. создание мотивации к дальнейшему совершенствованию подготовленности.

Основные задачи: формирование знаний о биомеханических показателях гребли на байдарках и каноэ (темп, ритм, амплитуда, и т.д.). Содействие формированию специфических комплексов ощущений (чувство темпа, ритма, весла, лодки, воды и т.п.). Повышение уровня общей физической подготовленности и специальной выносливости.

Содержание работы: проведение учебно-тренировочных занятий в различных классах судов (одиночки, двойки). Изучение и закрепление техники выполнения всех фаз гребка в целом и отдельных его элементов. Совершенствование ритмической структуры цикла гребка. Отработка техники старта и финиша. Специальные упражнения для совершенствования техники гребли на берегу и в лодке. Общефизическая подготовка и сдача КПП. Участие в спортивных соревнованиях, проводимых СУСУ, городских и областных спортивных соревнованиях.

Учебно-тренировочный материал по видам спортивной подготовки

## Техническая подготовка

Овладение основами техники гребли на байдарках и каноэ, ознакомление с особенностями спортивного инвентаря для гребли на байдарках и каноэ и правилами его эксплуатации. Ознакомление с правилами поведения на воде. Ознакомление со специальной терминологией, применяемой в гребле на байдарках и каноэ. Обучение выносу лодки, посадке, выходу из нее и основному исходному положению гребца.

Обучение выполнению гребка, сохранению равновесия и управлению лодкой, формированию специфических ощущений («чувство воды», «чувство весла», «чувство лодки» и т.д.). Создание представления о темпе и ритме гребли. Закрепление основ техники гребли на байдарках и каноэ, основной двигательной структуры гребка, темпа, ритма гребли. Овладение умениями смены темпа и ритма гребли. Изучение элементов гребка – захвата воды, проводки, заноса весла, выполнения поворотов и т.д., в том числе и в затрудненных условиях. Выработка устойчивости техники гребли против сбивающих факторов (волны, ветер, утомление).

На первом году спортивной подготовки необходимо овладеть следующими умениями: подготовка гребного инвентаря к занятию; вынос лодки от места хранения к причальному плоту; постановка лодки на воду; посадка в лодку и отход от плота; выход на водную акваторию; удержание заданного курса лодки; выполнение поворотов в движении и разворотов на месте; возвращение к причальному плоту и причаливание; выход из лодки и ее вынос; постановка лодки на хранение.

На втором году спортивной подготовки необходимо достичь умения изменять скорость лодки, темп и ритм гребли; оказывать помощь терпящему бедствие на воде. Занимающимся необходимо уметь выполнять основные элементы соревновательной деятельности; принимать участия в спортивных соревнованиях и знать правила соревнований.

## Физическая подготовка

Основная цель: содействие разностороннему физическому развитию.

Средства подготовки:

ОФП – бег средней интенсивности на местности или на стадионе, передвижение на лыжах, плавание различными способами, спортивные и подвижные игры, общеразвивающие гимнастические и атлетические упражнения, упражнения с отягощениями.

СФП – гребля в лодке с равномерной и переменной скоростью, средней и малой интенсивностью, гребля в лодке с поддерживающими устройствами и отягощением, гребля на гребных тренажерах.

В учебно-тренировочных занятиях используются нагрузки различной интенсивности согласно таблицам 22 и 23 приложения 1.

Для развития гибкости используются упражнения малой интенсивности в виде стретчинга (пассивная и активная гибкость). Данные упражнения направлены на развитие подвижности в суставах, увеличивают амплитуду движений и повышают эластичность мышц в наиболее важных для гребцов на байдарках и каноэ суставах и группах мышц.

В стретчинге упражнения выполняются вдвоем или с использованием веса собственного тела. Для этого подбираются упражнения, в которых данные мышцы могут быть максимально растянуты. В выбранном упражнении постепенно (в течение 8 – 10 с) увеличивают степень растяжения мышц до появления незначительных болевых ощущений и, после этого, удерживают это положение до 20 – 30 с. Повторяют упражнение 4 – 6 раз с отдыхом 10 – 20 с. Частота сердечных сокращений (далее – ЧСС) не должна превышать 130 уд/мин. Движения выполняются в среднем темпе на уровне 40-60 движений/мин при ЧСС в 120 – 145 уд/мин.

#### Тактическая подготовка

Изучение приёмов управления лодкой на дистанции, применение отдельных элементов структуры соревновательной деятельности, равномерное прохождение дистанции, умение распределять силы в занятиях и при прохождении дистанции, понятие о старте и финише, понятие о совместном и раздельном старте. Общее представление об организации и проведении спортивных соревнований, о программе спортивных соревнований.

#### § 6. Планирование учебно-тренировочных занятий

Распределение объема запланированных учебно-тренировочных занятий в каждой из 52 недель годового цикла по направленности специальной и общей подготовки представлено в примерных план-схемах согласно таблицам 2 и 3 приложения 1. В целом план-схема представляет собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию подготовки контингента в гребле на байдарках и каноэ.



## § 7. Содержание учебно-тренировочных занятий

При планировании учебно-тренировочных занятий в недельном микроцикле необходимо учитывать общую направленность микроцикла (порядковый номер недели из примерной план-схемы подготовки на годичный цикл), возможности аренды, удобного расписания занимающихся и т.д.

В таблице 24 предложено примерное сочетание нагрузок различной направленности в отдельных занятиях и их распределение в недельных микроциклах для различных периодов.

В таблицах 25 – 28 приложения 1 дано примерное содержания учебно-тренировочных занятий в недельных микроциклах групп НП для общеподготовительного (20-я неделя) и специальноподготовительного (40-я неделя) этапов годичного цикла.

При записи упражнений, направленных на развитие общей выносливости, указывается название упражнения (бег, плавание, лыжи), метод тренировки (равномерный, переменный, повторный), количество повторений и их длительность (пример: бег (повторно) – 3х5 мин; плавание (повторно) – 4х4 мин; бег (равномерно) – 20 мин).

Для характеристик нагрузок силовой направленности применяется следующая запись: количество упражнений – их воздействие на отдельные мышечные группы – количество движений в подходе (пример: 6 упражнений с собственным весом по 20 – 40 движений; 4 упражнения на верхний плечевой пояс по 10 – 12 движений).

Упражнения, направленные на развитие быстроты предусматривают: указание используемого средства (бег, плавание), количества ускорений, расстояния, преодолеваемого в одном повторении (пример: 5 ускорений x 50 м).

В краткой записи упражнений на гибкость указывается: количество различных упражнений, количество движений в каждом упражнении или длительность фиксации (стретчинг), характер выполнения (например, маховый) (пример: 8 – 10 упражнений x 10 – 15 маховых движений, или с фиксацией, 7 упражнений с фиксацией по 20 с).

При записи упражнений на координацию движений указывается само применяемое средство (подвижные игры, гимнастические упражнения, футбол и т.д.).

Для краткой записи упражнений для технической подготовки указывается применяемое средство (гребной тренажёр, гребля в лодке, гребной бассейн, и т.д.), содержание упражнения (гребля по элементам, исправление ошибок в технике).

При развитии специальной выносливости указывается количество повторений в серии, длительность или расстояние отрезка одного

повторения, характер выполнения (пример: 2x10 мин, равномерная гребля).

Упражнения, направленные на развитие силовой выносливости должны иметь следующую запись: количество повторений в одной серии – время выполнения или проходимое лодкой расстояние в одном повторении – применяемое отягощение (пример: 3x5 мин с отягощением в лодке; 4 x 4 мин гребля с гидротормозом).

Запись упражнений, направленных на развитие скоростных качеств, предусматривает: количество повторений ускорений в серии – расстояние, проходимое за одно ускорение (пример: 4 ускорения x 100 м).

Примечание: Учебно-тренировочные занятия для групп НП рекомендуется проводить в дни, свободные от занятий в учреждениях образования.

## § 8. Нормативные требования по физической и специальной подготовке

### Специальная подготовка

В конце первого года спортивной подготовки в группах НП юношам и девушкам необходимо продемонстрировать удовлетворительный уровень необходимых двигательных умений, который оценивается в следующих контрольных заданиях:

Вынос и подготовка инвентаря к выходу на воду;

Самостоятельная посадка в лодку и отчаливание от понтона (плота, берега);

Прохождение дистанции (до 200 м) без отклонений от курса;

Разворот на месте (в удобную сторону);

Причаливание к понтону (плоту, берегу) и выход из лодки;

Уход за инвентарем и занос в элинг на хранение;

Сдача нормативов по технике безопасности согласно требованиям, указанным в разделе «Правила безопасности в гребле на байдарках и каноэ при проведении учебно-тренировочных занятий на воде».

К окончанию второго года спортивной подготовки спортсмены должны знать правила спортивных соревнований и уметь выполнять отдельные элементы соревновательной деятельности:

Выполнение старта и стартового ускорения: Построение лодок на линии старта без держателей и занятие стартового положения по команде – «внимание» (выполняется в группе состоящей не менее чем из 3-х лодок);

Прохождение по заданному курсу дистанции (до 500 м) со сменой темпа, ритма гребли, с имитацией стартового и финишного ускорения;

Прохождение поворота (в правую и левую стороны);

Выполнение финишного ускорения и техники финиширования;  
Сдача нормативов по правилам безопасности согласно требованиям, указанным в разделе «Правила безопасности в гребле на байдарках и каноэ при проведении учебно-тренировочных занятий на воде».

### Физическая подготовка

Нормативные требования по ОФП и СФП представляют собой оценку результатов в контрольных упражнениях по пятибалльной шкале, что позволяет контролировать уровень подготовленности спортсмена. В начале годичного цикла подготовки полученные оценки по результатам в контрольных упражнениях оценивают исходный уровень подготовленности спортсмена, а в конце годичного цикла позволяют оценить рост подготовленности. В течение года избирательно контролируется прирост отдельных физических качеств, что дает возможность с одной стороны – вести постоянное наблюдение за темпами прироста данного качества, с другой стороны – стимулировать мотивацию спортсмена к более высоким достижениям.

Перевод спортсмена в группы НП 2 и 3 годов обучения или этап спортивной подготовки в группы УТ осуществляется на основании:

- учета требований пригодности и перспективности по шкалам оценок физического развития юношей и девушек соответствующего возраста в гребле на байдарках и каноэ;

- соответствия удовлетворительному уровню общей физической и специальной подготовленности по шкалам оценок результатов в контрольных упражнениях по ОФП и СФП для соответствующего возраста занимающихся в группах НП.

## ГЛАВА 3 УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

### § 1. Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий в УТ группах

В УТ группах первого-третьего годов обучения спортсмены (10 – 14 лет) проходят этап первоначальной специализации, а свыше трех лет обучения (13 – 19 лет) – этап углубленной специализации.

Во время прохождения спортивной подготовки в УТ группах закладываются основы эффективной соревновательной деятельности. Значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки во всех основных средствах подготовки. Продолжается разносторонняя двигательная подготовка, однако, ее средства сужаются, что позволяет более целенаправленно развивать необходимые специальные физические

качества. Параллельно продолжается совершенствование основ техники гребли на байдарках и каноэ. Игровой метод занятий, эстафеты, игры, различные формы соревнований продолжают занимать существенное место в учебно-тренировочном процессе.

## § 2. Задачи спортивной подготовки в УТ группах

Основными задачами УТ групп являются следующие:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития,
- совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- совершенствование техники гребли на байдарках и каноэ;
- изучение тактики;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- выполнение первого спортивного разряда или кандидата в мастера спорта по избранному виду.

## § 3. Требования к отбору и комплектованию УТ групп

Требования к комплектованию групп – спортсмены в возрасте 10 – 14 лет (при обучении свыше 3 лет в возрасте 13 – 19 лет) с наличием спортивного разряда, пригодные к дальнейшей подготовке в гребле на байдарках и каноэ и имеющие достаточный уровень здоровья и физического развития.

Отбор спортсменов и перевод их в группы по годам спортивной подготовки учебно-тренировочного этапа, а также перевод на этап СПС производится с учетом:

- результатов выполнения КПН по ОФП согласно таблицам 29, 30 приложения 1, по СФП – 31, 32 приложения 1;
- для перевода в СПС – выполнение I спортивного разряда по гребле на байдарках и каноэ;
- морфологического развития спортсменов в соответствии с таблицами 33 и 34 приложения 1;
- стабильного владения техникой гребли в условиях сбивающих факторов;
- уровня развития общих физических качеств.

## § 4. Годовой учебный план групп УТ

Годовой учебный план предусматривает постепенное увеличение относительной доли нагрузок СФП. В процентном соотношении годовые

объемы ОФП и СФП изменяются от 52,6 процента и 47,4 процента на первом году обучения и до 48,9 процента и 51,1 процента соответственно в УТ группах 3-го года обучения (в группах 4 – 7 годов обучения сохраняется соотношение 3-го года). В таблицах 4 – 7 приложения 1 предложен примерный план распределения запланированного объема учебно-тренировочных занятий по разделам подготовки и примерное количество соревнований и стартов по годам спортивной подготовки в УТ группах.

## § 5. Теоретическая спортивная подготовка

Теоретическая спортивная подготовка в УТ группах приобретает большое прикладное значение в связи с необходимостью формирования у спортсменов осознанного отношения к выполняемым тренировочным заданиям. На первом году спортивной подготовки в УТ группах наибольшее внимание должно уделяться методике обучения технике, а на последующих годах обучения – методике развития отдельных физических качеств и общих основ планирования согласно таблице 35 приложения 1.

Примерный тематический план теоретической подготовки для УТ групп представлен в таблице 36 приложения 1, программный материал в приложении 2.

## § 6. Практическая спортивная подготовка

### § 6.1. Направленность годичной спортивной подготовки

#### Переходный период (сентябрь)

Основная цель: создание благоприятных предпосылок для освоения новых объемов учебно-тренировочного процесса в последующих периодах годичного цикла (подготовительный, соревновательный).

Основные задачи: восстановление работоспособности перед новым циклом спортивной подготовки, профилактика заболеваний и травматизма.

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

#### Подготовительный период (октябрь-апрель)

Основная цель: формирование положительной мотивации к занятиям греблей на байдарках и каноэ, воспитание необходимых морально-

волевых качеств и создание предпосылок к комплексному развитию физических качеств.

Основные задачи: расширение диапазона двигательных навыков и овладение элементами техники гребли, повышение уровня общефизической и специальной подготовки, теоретическая и тактическая подготовка.

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

### Соревновательный период (май-август)

Основная цель: повышение уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности, расширение диапазона двигательного навыка, повышение эффективности взаимодействия гребца с веслом, лодкой и водой, формирование специфических ощущений - ритма, темпа, силы гребка, создание сознательного стремления к спортивному совершенствованию.

Основные задачи: совершенствование элементов техники гребли на байдарках и каноэ, отработка технико-тактических элементов соревновательной деятельности, воспитание специальных физических качеств, развитие специальных физических качеств, техническая подготовка к участию в классификационных и других спортивных соревнованиях, выявление одаренных спортсменов.

Содержание работы: изучение элементов техники гребли на байдарках и каноэ в обычных и усложненных условиях, развитие специальной, скоростной и силовой выносливости, повышение уровня скоростных возможностей, гребля в лодке с использованием различных методов спортивной подготовки, специальные упражнения в лодке для развития силы, быстроты, скоростной выносливости.

## § 6.2. Программный материал по видам спортивной подготовки

### Техническая подготовка

Совершенствование элементов техники гребка: захвата воды, проводки, подготовки с использованием массы тела.

Совершенствование элементов техники гребли: захват воды, проводка, подготовка. Использование в опорном периоде цикла гребка массы тела спортсмена. Совершенствование эффективности взаимодействия спортсмена, весла, лодки, воды при различной скорости передвижения. Овладение командной техникой гребли на байдарках и каноэ. Совершенствование техники старта, финиширования, основных тактических схем. Изучение структуры соревновательной деятельности.

#### Тактическая подготовка

Ознакомление с тактическими вариантами прохождения соревновательной дистанции. Овладение одним, двумя тактическими вариантами прохождения дистанции спортивных соревнований. Изучение и отработка вариантов старта. Изучение вариантов финишного ускорения. Отработка ускорений по ходу дистанции. Изучение связи между условиями и тактикой гонки.

#### Физическая подготовка

Основная цель: создание базы для спортивного совершенствования.

Средства подготовки: ОФП – бег по пересеченной местности, по стадиону с переменной или равномерной скоростью, средней интенсивностью, передвижение на лыжах, плавание различными способами, спортивные и народные игры, упражнения общеразвивающего характера, упражнения с отягощениями, упражнения с резиновыми амортизаторами. Выполнение специальных упражнений по ОФП. Сдача КПН. Участие в спортивных соревнованиях.

СФП – работа на гребных тренажерах в равномерном темпе, гребля в гребном бассейне в равномерном темпе, гребля в гребном бассейне переменным темпом. Гребля в лодке с гидротормозом, гребля с отягощением в лодке. Непрерывная гребля в лодке равномерной и переменной скоростью, гребля на дистанциях повторным и интервальным методом. Контрольные прохождения отрезков, дистанции, спортивного соревнования.

### § 6.3. Планирование теоретических и практических занятий

Планирование теоретических и практических занятий в недельных тренировочных микроциклах зависит от задач этапов и периодов годичной подготовки, а также должно учитывать обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях различного уровня, согласно республиканскому и

областному календарю спортивных мероприятий. В примерных годовых план-схемах отражены направленности учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах различного года спортивной подготовки согласно таблицам 4 – 7 приложения 1.

Примечание:

Для составления примерных план-схем на годичный цикл подготовки в УОР необходимо дополнить длительность занятий в соответствии с установленным режимом работы учебной группы УОР.

#### § 6.4. Содержание теоретических и практических занятий

Объем и направленность теоретических и практических занятий в отдельных микроциклах должны учитывать содержание годового плана – схемы этапа и периода подготовки. Интенсивность выполнения общеподготовительных тренировочных нагрузок сохраняется с групп НП, а специальные тренировочные нагрузки СФП дозируются с учетом скорости и темпа гребли на байдарках и каноэ относительно зон интенсивности согласно таблицам 22 и 23 приложения 1 к данной Программе.

Содержание примерных тренировочных микроциклов для подготовительного (20-я неделя) и соревновательного (40-я неделя) периодов приведены в таблицах 37 – 45 приложения 1.

Примечание:

Для составления примерного содержания микроциклов спортивной подготовки в УОР для подготовительного и соревновательного периодов необходимо дополнить длительность занятий в соответствии с установленным режимом работы учебной группы УОР.

#### § 6.5. Нормативные требования по физической и специальной подготовке

##### Специальная подготовка

Спортсмены первого года подготовки в УТ группах должны демонстрировать стабильность своих технико-тактических действий при прохождении соревновательной дистанции, в том числе при воздействии следующих факторов:

- воздействие попутной или боковой волны;
- влияние попутного, встречного или бокового ветра;
- движения различной направленности потоков воды;
- наличие поверхностной водной растительности.

Уровень подготовленности спортсменов второго года подготовки в УТ группах должен обеспечивать необходимую технико-тактическую



вариативность гребного цикла с учетом меняющейся соревновательной обстановки на дистанции.

Спортивная подготовка на третьем году подготовки в УТ группах предусматривает оценку умения грести в командных судах и демонстрировать высокую экономичность технических действий на различных соревновательных дистанциях, иметь индивидуальные черты техники, отражающие особенности физического развития.

В каждом году подготовки в УТ группах обязательна сдача нормативов по правилам безопасности согласно требованиям, указанным в разделе «Правила безопасности в гребле на байдарках и каноэ при поведении учебно-тренировочного процесса на воде».

### Физическая подготовка

Спортсменам, проходящим спортивную подготовку в УТ группах, необходимо не менее двух раз в год сдавать КПН по ОФП и СФП, установленные таблицами 29 – 32 приложения 1 к данной Программе. При выявленных недостатках необходимо включать в учебно-тренировочный процесс упражнения по целенаправленному развитию данных физических качеств.

## ГЛАВА 4 ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

### § 1. Планирование и содержание занятий в группах СПС

В группах СПС спортсмены проходят этап углубленной специализации. Значительно увеличивается объем специальных средств физической подготовки (до 60% от общего объема). Спортсмены участвуют в спортивных соревнованиях на различных дистанциях и в различных классах лодок (одиночки, двойки, четверки). Формируется устойчивый навык выполнения гребного цикла.

### § 2. Задачи спортивной подготовки в группах СПС

Основными задачами обучения групп СПС являются:

- повышение уровня специальной подготовленности;
- совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- совершенствование техники гребли на байдарках и каноэ;
- изучение соревновательной тактики;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;

- выполнение разрядных требований «Кандидат в мастера спорта Республики Беларусь» по избранному виду гребли на байдарках и каноэ.

### § 3. Требования к отбору и комплектованию групп СПС

Требования к комплектованию групп – перспективные спортсмены в возрасте 15 – 19 лет и старше, имеющие достаточный уровень функциональной, технической и физической подготовленности.

Отбор спортсменов и перевод их в группы по годам спортивной подготовки производится с учетом следующих критериев:

- результатов выполнения КПН по ОФП и СФП, установленных согласно таблицам 46 – 49 приложения 1;

- морфофункционального развития юношей и девушек, установленных согласно таблицам 50, 51 приложения 1.

Техническая подготовленность спортсменов должна отвечать требованиям стабильности и вариативности двигательного навыка.

Перевод в группы высшего спортивного мастерства осуществляется при присвоении спортсмену спортивного звания «Мастер спорта Республики Беларусь» и выполнении требований по спортивной подготовке.

### § 4. Годовой учебный план для групп СПС

Годовой учебный план для групп СПС предусматривает увеличение количества применяемых в подготовке средств специальной физической подготовки согласно таблице 52 приложения 1. В процентном соотношении доля годовых объемов ОФП и СФП составляет 48:52, с незначительным увеличением объема СФП на втором и последующих годах обучения. Такой объем работы может быть выполнен только при условии применения специальных тренажерных устройств и раннего выхода на воду (март-апрель) в подготовительном периоде.

#### Теоретическая спортивная подготовка

Содержание теоретической подготовки в группах СПС связано с формированием знаний о значении отдельных сторон подготовки спортсменов и методов контроля за их уровнем развития согласно таблице 53 приложения 1.

#### Практическая спортивная подготовка

Практическая спортивная подготовка спортсменов на этапе углубленной спортивной специализации отличается от предыдущих этапов большей нацеленностью на спортивный результат. Большинство используемых тренировочных воздействий жестко связано с планируемым уровнем развития физических качеств и с существующими модельными характеристиками высококвалифицированных спортсменов.

#### § 4.1. Направленность годичной спортивной подготовки

##### Переходный период (сентябрь)

Основная цель: создание благоприятных предпосылок для проведения учебно-тренировочных занятий в подготовительном периоде.

Основные задачи: активный отдых, профилактика заболеваний, лечебно-профилактические мероприятия.

Содержание работы: восстановительные и лечебно-профилактические мероприятия, прохождение медицинского осмотра, активный отдых, физические нагрузки поддерживающего объема с использованием средств ОФП и СФП, реабилитация.

##### Подготовительный период (октябрь-апрель)

Основная цель: формирование устойчивого уровня развития основных физических качеств, определяющих достижение более высокого уровня специальной подготовленности в предстоящем соревновательном периоде.

Основные задачи: совершенствование элементов индивидуальной техники гребли на байдарках и каноэ, повышение уровня общей физической подготовки, развитие общей и специальной выносливости, общей и специальной силы и силовой выносливости. Подготовка и сдача КПН по ОФП и СФП.

Содержание работы: гребля на открытой воде, на гребных тренажерах, в гребном бассейне с применением различных методов и специальных упражнений. Специальные упражнения физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях по ОФП и СФП.

##### Соревновательный период (май-август)

Основная цель: формирование устойчивого уровня развития основных физических качеств для достижения более высокого уровня соревновательных скоростей в следующем соревновательном периоде.

Основные задачи: совершенствование элементов индивидуальной техники гребли на байдарках и каноэ, повышение уровня специальной выносливости, скоростных и силовых возможностей, тактическая, психологическая подготовка, подготовка к участию в главных и других спортивных соревнованиях.

Содержание работы: гребля в лодке на открытой воде с применением различных методов подготовки, специальных средств и упражнений, выполнение специально-подготовительных упражнений на суше. Участие в спортивных соревнованиях.

#### § 4.2. Программный материал по видам спортивной подготовки

##### Техническая подготовка

Основная цель: совершенствование индивидуальной и командной техники гребли на байдарках и каноэ. Расширение диапазона двигательного навыка, увеличение амплитуды движений, совершенствование элементов техники гребли; повышение эффективности использования массы тела при выполнении опорной фазы гребка. Отработка технических моделей прохождения стартового и финишного участков дистанции. Формирование индивидуального стиля гребли на байдарках и каноэ.

##### Тактическая подготовка

Основная цель: совершенствование индивидуальных вариантов тактики гонки, совершенствование индивидуальных приемов выполнения старта, прохождения дистанции, финиширования. Закрепление умений учитывать факторы воздействия внешней среды и погодных условий при выборе тактического варианта прохождения гоночной дистанции. Отработка тактических вариантов проведения гонки в усложненных условиях во всех классах судов и на всех соревновательных дистанциях.

##### Физическая подготовка

Основная цель: создание базового уровня развития физических качеств для планомерного роста спортивного мастерства.

Средства подготовки:

ОФП – бег по пересеченной местности и бег по стадиону с равномерной и переменной скоростью средней интенсивности, бег с ускорениями большой интенсивности, повторное выполнение беговых дистанций. Передвижение на лыжах с переменной и равномерной

скоростью. Плавание различными способами. Общеразвивающие упражнения с амортизаторами и отягощениями. Спортивные игры.

СФП – работа в лодке на открытой воде с гидротормозом с выполнением учебно-тренировочных заданий различной интенсивности, гребля в лодке с отягощением на различных отрезках, непрерывная гребля в лодке с равномерной и переменной интенсивностью, со сменой темпа, ритма и скорости, повторная и интервальная гребля на дистанциях различной длины, контрольные прохождения дистанций, групповые старты, участие в контрольных и различных спортивных соревнованиях. Гребля в бассейне со сменой темпа, ритма. Работа на гребных тренажерах со сменой темпа, ритма, отягощений и прилагаемых усилий.

### § 5. Планирование теоретических и практических занятий

Планирование теоретических и практических занятий в недельных микроциклах зависит от задач этапов и периодов годичной подготовки, а также учитывает обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях различного уровня. В примерных годичных план-схемах отражена направленность тренировочного процесса в группах СПС различных годов обучения согласно таблицам 8 – 10 приложения 1.

Примечание:

Для составления примерных план-схем на годичный цикл подготовки в УОР необходимо дополнить длительность занятий в соответствии с установленным режимом работы учебной группы УОР.

### § 6. Содержание теоретических и практических занятий

Количество часов, отводимых на недельные микроциклы в годовом планировании, позволяет постепенно переходить к двухразовым учебно-тренировочным занятиям в день. Если в первый год спортивной подготовки в СПС первое занятие может выполняться в форме утренней зарядки, то со второго года спортивной подготовки это должно быть полноценное занятие, проводимое не раньше семи тридцати часов утра, после завтрака. Примерные микроциклы приведены в таблицах 54 – 59 приложения 1.

Примечание:

Для составления примерного содержания микроциклов спортивной подготовки в УОР для подготовительного и соревновательного периодов необходимо дополнить длительность занятий в соответствии с установленным режимом работы учебной группы УОР.

## § 7. Нормативные требования по физической и специальной подготовке

### Специальная подготовка

Технико-тактическая подготовка спортсменов групп СПС должна обеспечивать возможность достижения необходимого уровня результата в одиночных и командных классах судов в различных видах программы спортивных соревнований. Отдельные элементы структуры соревновательной деятельности при их демонстрации необходимо видоизменять с учетом индивидуальных возможностей спортсменов и требований создавшейся тактической обстановки.

Каждый спортсмен должен знать и уметь использовать несколько вариантов тактических действий:

алгоритмический (строго заданных параметров технико-тактических действий);

ситуационный (с учетом возможных действий соперников);

эвристический (с учетом собственного видения ситуации).

### Физическая подготовка

Оценка уровня развития общей или специальной физической подготовленности должна проводиться согласно установленному СУСУ и УОР графику по результатам КПН. Оценочные критерии КПН по ОФП и СФП представлены в таблицах 46 – 47 приложения 1. Итоги сдачи КПН, решение по переводу (отчислению и т.д.) учащихся закрепляются документацией СУСУ, УОР в соответствии с законодательством.

Спортсмены на протяжении всего годичного цикла подготовки должны поддерживать хороший уровень развития ОФП с учетом нормативных оценок.

Перевод спортсмена на следующий год подготовки в группах СПС осуществляется на основании:

- учета требований пригодности и перспективности занимающихся по шкалам оценок физического развития гребцов на байдарках и каноэ соответствующего возраста согласно таблицам 50, 51 приложения 1;

- соответствия спортсмена удовлетворительному уровню специальной и общей физической подготовленности (по шкалам оценок результатов в контрольных упражнениях для групп СПС согласно таблицам 46 – 49 приложения 1).

Примерное сочетание нагрузок различной направленности в отдельных учебно-тренировочных занятиях и их распределение в

недельных микроциклах для различных периодов в группах СПС представлено в таблице 60 приложения 1.

## ГЛАВА 5 ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

### § 1. Планирование и содержание занятий в группах ВСМ

Процесс спортивной подготовки в группах ВСМ направлен на достижение спортсменами максимально возможного для них спортивного результата.

Подбор средств и методов спортивной подготовки должен учитывать индивидуальные возможности спортсменов и планируемый уровень спортивных результатов.

### § 2. Задачи спортивной подготовки в группах ВСМ

Основными задачами групп ВСМ являются:

- достижение максимального уровня физической, технической, тактической, психологической и интегральной подготовленности;
- индивидуализация техники гребли на байдарках и каноэ;
- реализация оптимальных тактических вариантов на соревнованиях;
- участие в ответственных международных соревнованиях;
- выполнение функций помощника тренера;
- выполнение разрядных норм и требований спортивного звания «Мастер спорта Республики Беларусь международного класса», подтверждение спортивного звания «Мастер спорта Республики Беларусь».

### § 3. Требования к отбору и комплектованию групп ВСМ

В группах ВСМ проходят спортивную подготовку спортсмены, демонстрирующие стабильные спортивные результаты в различных классах судов, имеющие устойчивую психологическую подготовленность. Отбор и комплектование производится с учетом показанного в предыдущий год спортивного результата.

Отбор и комплектование производятся с учетом требований:

- пригодности и перспективности занимающихся по шкалам оценок физического развития гребцов на байдарках и каноэ соответствующего возраста согласно таблицам 61 и 62 приложение 1;

- соответствия спортсмена удовлетворительному уровню специальной и общей физической подготовленности при переводе из СПС 3 – 6 годов обучения и хорошего уровня подготовленности при переводе из СПС 2 года обучения по шкалам оценок результатов согласно б3 – б6 приложения 1 в контрольных упражнениях для групп СПС 3 – 6 годов обучения и СПС 2 года обучения соответственно;

- эффективности и экономичности двигательного навыка в технике гребли на байдарках и каноэ.

#### § 4. Годовой учебный план для групп ВСМ

Учебный план предполагает значительное увеличение объема применяемых в подготовке средств общей и специальной физической подготовки спортсменов до 1 664 часов в год согласно таблице 67 приложения 1. Для выполнения данного объема специальной работы необходимо проводить в течение 8, 9 месяцев учебно-тренировочные занятия на воде. В процентном соотношении годовые объемы ОФП и СФП изменяются от 46,2:53,8 в группах с учебной нагрузкой 30 часов в неделю и до 43,3:56,6 в группах с учебной нагрузкой 32 часа в неделю. Для выполнения данного объема специальной работы необходимо проводить в течение 8, 9 месяцев (кроме зимнего периода) учебно-тренировочные занятия на воде.

#### § 5. Теоретическая спортивная подготовка

Теоретическая спортивная подготовка в группах ВСМ предусматривает изучение вопросов эффективного планирования, прогнозирования и управления спортивной подготовкой спортсменов высокого класса согласно таблице 68 приложения 1 к данной Программе. Обобщается опыт подготовки отечественных и зарубежных спортсменов, проводится анализ протоколов крупнейших спортивных соревнований, выявляют пути дальнейшего совершенствования всей системы подготовки спортсменов.

#### § 6. Практическая спортивная подготовка

##### § 6.1. Направленность годичной спортивной подготовки

##### Периодизация процесса спортивной подготовки

##### Переходный период



Переходный период у спортсменов в группах ВСМ начинается сразу после завершения главного соревнования предыдущего сезона (примерно: сентябрь месяц).

Основная цель: обеспечить планомерное снижение тренировочных воздействий в связи с необходимостью завершения волнообразного процесса формирования спортивной формы в третьей завершающей фазе временной ее утраты.

Основные задачи: активный отдых, профилактика заболеваний, лечение.

Содержание работы: мероприятия по активному отдыху, медицинские осмотры, лечение, использование средств ОФП и СФП.

### Подготовительный период (октябрь-апрель)

Подготовительный период с учетом фаз формирования спортивной формы может иметь два этапа: общеподготовительный (октябрь-декабрь) и специальноподготовительный (декабрь-февраль).

Цель обще-подготовительного этапа: постепенное увеличение объема тренировочных нагрузок общей и специальной направленности до уровня 70 – 80 процентов от максимального для данного годичного цикла.

Основные задачи: формирование устойчивых адаптационных возможностей организма выполнять около предельные недельные объемы тренировочных нагрузок.

Содержание работы: соблюдая необходимое процентное соотношение тренировочных нагрузок различной направленности использовать все многообразие тренировочных средств общей и специальной подготовки.

Цель специальноподготовительного этапа – последовательное увеличение объема выполняемых тренировочных нагрузок до их максимума (95 – 100 процентов) с постепенным увеличением в общем объеме доли нагрузок с использованием специальных средств подготовки.

### Соревновательный период (май-август)

Соревновательный период, с учетом фаз формирования спортивного мастерства, может иметь два или три этапа: предсоревновательный (март-май), соревновательный (июнь-июль), а при более поздних сроках проведения главных спортивных соревнований – этап непосредственной предсоревновательной подготовки (август-сентябрь).

Цель этапа предсоревновательной подготовки – планомерное увеличение интенсивности специальных тренировочных нагрузок на фоне

сохраняющегося на уровне 80 – 90 процентов от максимального их объема.

Основные задачи: формирование устойчивого двигательного стереотипа технических действий при выполнении тренировочных нагрузок на воде повышенной интенсивности.

Содержание работы: выполнение всего многообразия упражнений специальной подготовки.

Цель соревновательного этапа – последовательное увеличение количества учебно-тренировочных занятий, проводимых контрольным и соревновательным методом, участие в спортивных соревнованиях различного уровня.

Основные задачи: совершенствование техники гребли, формирование индивидуального стиля гребли на байдарках и каноэ, повышение уровня специальной выносливости, скоростных и силовых возможностей, тактическая и психологическая подготовка для участия в главных и других спортивных соревнованиях.

Содержание работы: снижение общего тренировочного объема до 60 – 70 процентов по отношению к максимальному выполненному, значительное расширение соревновательной практики за счет участия в нескольких спортивных соревнованиях различного уровня.

Цель этапа непосредственной предсоревновательной подготовки – сформировать надежную стратегию и тактику прохождения соревновательной дистанции к участию в главных спортивных соревнованиях сезона.

Основные задачи: разработать оптимальные технико-тактические варианты прохождения соревновательных дистанций с учетом индивидуального уровня подготовленности спортсмена (экипажа), соответствующего предполагаемому уровню подготовленности соперников и имеющейся информации об условиях, в которых будут проходить спортивные соревнования.

Содержание работы: на основе разработанных технико-тактических вариантов прохождения соревновательных дистанций выполняются соответствующие по направленности специально-подготовительные тренировочные упражнения и отработка соревновательных прохождений в моделируемых условиях предстоящих спортивных соревнований. Подготовка спортсмена (экипажа) к достижению максимально возможного результата на спортивных соревнованиях.

## § 6.2. Программный материал по видам спортивной подготовки

### Техническая подготовка

Основная цель: индивидуализация технической подготовки спортсмена, совершенствование соревновательной техники гребли на байдарках и каноэ. Достижение максимальной эффективности, стабильности, вариативности, экономичности и малой тактической информативности техники гребли. Создание условий для максимальной реализации накопленного потенциала в ответственных спортивных соревнованиях.

### Физическая подготовка

Основная цель: создание базы для роста спортивного мастерства.

Средства подготовки:

ОФП – лыжная подготовка с применением равномерного и переменного метода тренировки. Кросс по пересеченной местности с ускорениями на подъемы. Бег на стадионе с использованием интервальных и повторных нагрузок. Плавание различными стилями с использованием повторного и интервального методов проведения учебно-тренировочных занятий. Общеразвивающие упражнения с амортизаторами и отягощениями. Специальные силовые упражнения с большими весами. Спортивные игры.

СФП – гребля на байдарках и каноэ на воде в лодке с равномерной и переменной скоростью, со сменой темпа, ритма и интенсивности. Повторная и интервальная гребля на дистанциях различной длины. Контрольные прохождения соревновательных дистанций. Групповые старты. Участие в ответственных спортивных соревнованиях. Гребля в лодке с гидротормозом с максимальными усилиями. Гребля в лодке с отягощением на различных дистанциях. Работа на гребных тренажерах.

### Тактическая подготовка

Основная цель: моделирование прохождения соревновательной дистанции с различными тактическими вариантами, совершенствование индивидуальных тактических схем. Разработка тактического плана выступления на спортивных соревнованиях. Достижение максимальной эффективности выполнения отдельных элементов прохождения соревновательной дистанции – старт, середина дистанции, финиш. Разработка индивидуальных тактических схем для различных условий внешней среды. Обязательный анализ целесообразности применения выбранной тактики на прошедших спортивных соревнованиях.

## § 7. Планирование теоретических и практических занятий

Подготовка спортсменов в группах ВСМ характеризуется переходом от одноциклового построения годового цикла в многоцикловое. Это предполагает достижение нескольких пиков спортивной подготовки (рекомендуется – не более двух). С этой целью каждый период подготовки должен содержать несколько этапов, построенных с учетом фаз формирования специальных спортивных качеств (фазы приобретения, стабилизации и временной утраты).

Наиболее оптимальной является подготовка в течение 18 – 24 недель, из которых  $2/3$  времени будет осуществляться процесс постепенного повышения объема выполняемой нагрузки при фиксированной скорости гребли на байдарках и каноэ в каждой зоне интенсивности (фаза приобретения специальных спортивных качеств) и  $1/3$  времени снижение объема, но с одновременным повышением скорости гребли в этих зонах интенсивности (этап стабилизации специальных спортивных качеств). Данная стратегия планирования предполагает два выхода на пик спортивного мастерства. Достижение первого пика рекомендуется к началу наступления соревновательного этапа подготовки (июнь-июль), второго – к окончанию соревновательного этапа и выступлению на главных стартах сезона (август-сентябрь). В примерных годовых план-схемах отражена направленность тренировочного процесса в группах ВСМ согласно таблицам 11, 12 приложения 1.

## § 8. Содержание теоретических и практических занятий

Содержание типовых недельных микроциклов полностью зависит от периода и этапа годичной подготовки. Количество учебно-тренировочных занятий в день может достигать трех или четырех. При подготовке к спортивным соревнованиям происходит резкое снижение объема выполняемых в день тренировочных нагрузок до 1 часа. Основная задача микроцикла – вызвать в организме спортсмена ответные адаптационные реакции с учетом этапов формирования спортивного мастерства. Примерное сочетание нагрузок различной направленности в отдельных учебно-тренировочных занятиях и их распределение в недельных микроциклах для различных периодов в группах ВСМ приведены в таблицах 69 – 72 приложения 1.

## § 9. Нормативные требования по физической и специальной подготовке

## Технико-тактическая подготовка

Техника гребли на байдарках и каноэ как в одиночных так и в командных классах судов должна полностью отвечать требованиям вариативности. Вариативность техники тесно связана со способностью спортсмена изменять детали техники без ущерба ее эффективности (скорости) при воздействии внешних условий: тактическая борьба, влияние ветра (попутный, боковой, встречный), воздействие волны, утомление отдельных мышечных групп и так далее. Вариативность техники во многом зависит от развития специфических ощущений гребца. Специфические ощущения формируются на основе воздействия разнообразными средствами и методами на сенсорные (чувственные) системы (нервно-мышечную, зрительную, тактильную, вестибулярную и так далее). При максимальной обостренности восприятия определенных сенсорных систем спортсмены получают и анализируют значительно больше информации, поступающей из внутренней и внешней среды при выполнении гребковых движений, что позволяет формировать тонкие специфические впечатления.

## Физическая подготовка

Оценка уровня общей и специальной подготовленности по результатам в контрольно-оценочных упражнениях согласно таблицам 63 – 66 приложения 1 в первую очередь взаимосвязана со спортивными результатами каждого конкретного спортсмена, а во вторую очередь с оценочными нормативами и модельными показателями по ОФП и СФП спортсменов групп ВСМ согласно таблицам 63 – 66 приложения 1.

Спортсмены на протяжении всего годичного цикла подготовки должны поддерживать хороший уровень развития необходимых для данного периода физических качеств.

Примерное сочетание нагрузок различной направленности в отдельных занятиях и их распределение в недельных микроциклах для различных периодов в группах ВСМ представлено в таблице 73 приложения 1.

## ГЛАВА 6 НОРМАТИВНЫЕ ОЦЕНКИ ПО ОФП И СФП

Нормативные оценки общей и специальной подготовленности спортсменов представлены по возрастам, независимо от того, на каком

этапе спортивной подготовки и в какой учебной группе (НП, УТ, СПС или ВСМ) проходит спортивную подготовку спортсмен.

Нормативные оценки представлены для спортсменов до 19 лет, далее вступают в силу требования, установленные законодательством по зачислению и переводу в учебные группы на этапах СПС и ВСМ, а также нормативы подготовленности согласно индивидуальному плану подготовки конкретного спортсмена.

Методика проведения специальных антропометрических измерений и тестирования ОФП и СФП представлена в приложении 4.

### РАЗДЕЛ III ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

#### ГЛАВА 7 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основные задачи, средства, методы и содержание психологической подготовки.

Воспитание у спортсменов идейной направленности, дисциплинированности и организованности, развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях спортивных соревнований.

Умение преодолевать неожиданно возникающие препятствия; владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать решения и реализовывать их.

Совершенствование интеллектуальных качеств, развитие наблюдательности, устойчивости и гибкости мышления, развитие творческого воображения.

Повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных условий на учебно-тренировочных занятиях (спортивных соревнованиях), развитие сосредоточенности и устойчивости внимания, выдержки и самообладания, совершенствование приемов идеомоторной подготовки, умения определять момент готовности к началу действия.

Использование приемов саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний, а именно:

- приучение к самоконтролю за внешними проявлениями эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение частоты сердечных сокращений, дыхания и другими).

- овладение приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания и мыслей, словесной саморегуляции.

Обучение спортсменов способам сохранения и восстановления психического состояния путем овладения различными приемами словесного самовоздействия (аутотренингом), различными формами отвлечения и переключения, хорошо организованной предсоревновательной подготовкой и разминкой (идеомоторная тренировка).

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию предусматривает:

- создание уверенности в своих силах, активное стремление бороться за достижение лучшего результата методом сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о противниках;

- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях их сопоставления с условиями спортивных соревнований;

- специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе спортивных соревнований;

- определение оптимального варианта действий в спортивных соревнованиях;

- освоение способов настройки перед стартом.

Создание и сохранение у спортсменов оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе соревновательной борьбы.

Содержание психологической подготовки включает формирование личности спортсмена, эмоционально-волевое воспитание, развитие мотивации для занятий греблей на байдарках и каноэ. Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого-педагогическое использование принципов познания и деятельности, ценностных ориентаций, идеалов и убеждений с учетом возрастных особенностей психологического развития.

При организации и проведении мероприятий психологического и идейно-воспитательного характера тренеру-преподавателю следует иметь в виду неоднородность подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и саморегуляция), психологическая подготовка закладывает основы формирования мировоззрения с учетом стадии развития самосознания.

Формирование ценностных ориентаций спортсмена как личностного, мотивационного, так и эмоционально-волевого содержания педагогически реализуется в учебно-тренировочном процессе в строгой

последовательности ступеней развития самосознания спортсмена, хотя жесткая фиксация по годам обучения не обязательна. Все этапы можно пропорционально совмещать в

Обучение приемам и методам самоанализа и самооценки, устранение дефицита актуальной информации о физических, функциональных и психологических новообразованиях возрастного развития, включенного в учебно-тренировочный процесс, осознание возможностей форм общения и самореализации предполагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы – от индивидуальных бесед до специально планируемых дискуссий.

По мере достижения навыков самоанализа целесообразно расширять психологические мероприятия, формы самоубеждения, методы произвольной мобилизации волевых усилий, средства и методы воспитания устойчивости к стрессу в условиях повышения ответственности и т.п. Значимость специально планируемых занятий по психологической подготовке возрастает, если они используются в тесной взаимосвязи со всей системой идейно-воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственной воспитанности, активной жизненной позиции, идейной убежденности каждого спортсмена и спортивной команды в целом.

## ГЛАВА 8 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа со спортсменами проводится по единому плану, утвержденному руководителем СУСУ и УОР, в процессе учебно-тренировочных занятий, учебно-тренировочных сборов, спортивных соревнований, оздоровительных и иных мероприятий, а также в свободное от учебно-тренировочного процесса время.

Решению воспитательных задач должны способствовать четкая организация работы всего коллектива работников СУСУ и УОР, высокая требовательность и личный пример тренеров-преподавателей, беседы и лекции на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы.

Используются также следующие формы воспитательной работы:

- участие в общественно-значимых мероприятиях;
- регулярное проведение общих собраний спортсменов, организация вечеров на спортивную тематику и традиционных встреч со спортсменами-воспитанниками СУСУ и УОР;



- просмотр учебных фильмов, выпуск настенных газет и фотогазет, фотовитрин, встречи с известными спортсменами и ведущими тренерами, показательные выступления;

- участие в ремонте спортивного оборудования и инвентаря, озеленение территории СУСУ, УОР и т.п.;

- участие в организации и проведении соревнований внутри СУСУ и УОР, в учреждениях образования, в районе в качестве спортивных судей;

- участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах НП, проведение антидопинговых образовательных семинаров.

Большое значение в воспитательной работе имеет регулярный контроль за успеваемостью спортсменов в учреждениях образования, наблюдение за их поведением в быту.

Тренерско-преподавательский состав, инструкторы-методисты по гребле на байдарках и каноэ обязаны устанавливать личные контакты с директорами, классными руководителями учреждений образования, законными представителями спортсменов.

Особое внимание в воспитательной работе со спортсменами имеет их подготовка и воспитание по направлениям:

- права и обязанности спортсмена в соответствии со статьей 38 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. №125-З «О физической культуре и спорте»;

- знание, умение и соблюдение правил безопасности в гребле на байдарках и каноэ при проведении учебно-тренировочных занятий на воде;

- антидопинговое образование, список запрещенных субстанций и запрещенных методов в спорте (обновляется на стендах в СУСУ и УОР и в программе воспитательной работы ежегодно).

## РАЗДЕЛ IV

### МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

#### ГЛАВА 9

#### МЕДИЦИНСКОЕ И НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основными факторами, определяющими рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели механизмов энергообеспечения, эффективность деятельности кардиореспираторной системы и ее резервных возможностей.

При оценке индивидуальных показателей учитывают состояние здоровья спортсмена и степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое развитие и биологическую зрелость, общую и специальную работоспособность в условиях дозированной нагрузки,

функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и ее производительность – максимальные возможности (функциональные) в условиях работы «до отказа».

Спортсмены проходят в учреждениях спортивной медицины по месту прохождения спортивной подготовки (иных государственных организациях здравоохранения в случаях отсутствия учреждений спортивной медицины) обязательные предварительные и периодические (не реже одного раза в шесть месяцев), внеочередные медицинские осмотры и подлежат медицинскому наблюдению в них при прохождении дальнейшей спортивной подготовки в соответствии с требованиями Инструкции о порядке проведения медицинских осмотров спортсменов, утвержденной постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 15 июля 2014 г. № 30.

Основной задачей медицинских осмотров является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы в сравнении с предыдущими обследованиями. Каждый врач по своей специализации обязан провести глубокое обследование с применением всех современных диагностических методов и подробно описать в медицинской карте результаты обследования и, в случае необходимости, дать рекомендации по профилактике или лечению выявленных отклонений в состоянии здоровья спортсмена.

Задачами этапного обследования является контроль за динамикой состояния здоровья, выявление ранних признаков перенапряжения, адаптация к различным тренировочным режимам. Этапный контроль позволяет оценить состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Этапный контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей всех функциональных систем организма, отдельных органов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

Применение медицинского тестирования рассматривается не изолированно, а комплексно с педагогическими и психологическими тестами. Только комплексный учет результатов, применения инструментальных методов исследования и материалов, полученных при проведении функций начальных проб (физиологами, биологами, психологами) позволяет дать объективную оценку функциональной готовности организма спортсмена к оптимизации процесса подготовки и соревновательной деятельности.

Как правило, этапное обследование проводится в лабораторных условиях. Для диагностики функционального состояния и физической работоспособности спортсмена применяются двигательные тесты. Они подразделяются на максимальные и субмаксимальные.

При проведении максимальных тестов достигаются предельные уровни физиологических функций:

1. Определение максимального потребления кислорода (МПК).
2. Определение максимальной физической работоспособности по Торнваллу – PWC max. Суть его заключается в том, что чем выше интенсивность работы, тем короче ее возможная продолжительность и тем меньшее количество работы выполнит испытуемый.

3. Определение максимального кислородного долга (МКД). Величина МКД характеризует способность к выполнению анаэробных мышечных нагрузок. Она зависит от емкости анаэробных энергоисточников, которая у спортсменов, занимающихся греблей на байдарках и каноэ, может достигать 1 Ккал/кг массы тела.

4. Определение максимальной мощности мышечной работы. Суть этого теста заключается в определении мощности мышечной работы при предельно возможной скорости педалирования (на велоэргометре – Манарк) на различных уровнях сопротивления педалированию. На это требуется примерно 5 секунд, из них 1, 2 секунды уходят на «разгон» – когда скорость увеличивается до индивидуально предельных значений. После серии испытаний с разной величиной сопротивления педалированию определяется максимальная мощность мышечной работы путем математических расчетов или по графику.

5. Простые анаэробные тесты. В процессе этого теста испытуемые выполняют мышечную работу, требующую от них максимальной (предельной) мобилизации возможностей в течение 1 минуты. С другой стороны, по характеру полученной информации он относится к разряду эргометрических тестов, в которых индивидуальные анаэробные возможности оцениваются на основании анализа таких критериев, как выполненная работа, достигнутая мощность и др.

Для определения анаэробной емкости используется эргометрический критерий – максимальное количество внешней механической работы на велоэргометре за 1 минуту. Известно, что при повторных предельных нагрузках длительностью 50 – 70 секунд показатели МКД, рН и содержание лактата в крови достигают своих максимальных показателей – этим обусловлена установленная длительность проведения теста. Это требование стандартизации продолжительности нагрузки, применяемой для тестирования анаэробной емкости.

Из субмаксимальных тестов применяются:

1. Тест Новакки. Смысл теста заключается в определении времени, в течение которого испытуемый способен выполнить нагрузку определенной, зависящей от его веса, продолжительности. Таким образом, нагрузка индивидуализирована и выражается в Вт/кг.

2. Тест PWC-170. Этот тест основан на определении мощности мышечной работы, при которой ЧСС повышается до 170 уд/мин.

3. Тест Мюллера. Тест заключается в определении прироста ЧСС при ранговом изменении мощности мышечной работы, результат выражается в виде индекса «работа-импульс».

4. Проба Летунова – это трехмоментная комбинированная функциональная проба для оценки адаптации организма спортсмена к скоростной работе и работе на выносливость.

5. Гарвардский степ-тест. Тест заключается в изучении восстановительных процессов (динамики ЧСС) после мышечной работы.

6. Пробы с уменьшением венозного возврата. Изменение венозного возврата крови к сердцу оказывает воздействие на сердечно-сосудистую систему и всю систему транспорта кислорода в организме.

Применяются: а) проба с натуживанием; б) ортостатическая проба.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний спортсмена, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. При этом контроле с помощью одного или нескольких показателей оценивают какую-либо из сторон подготовленности или работоспособности отдельных систем в соревновательной или учебно-тренировочной деятельности.

Для контроля применяются традиционные формы врачебно-педагогических наблюдений, пробы с повторными и дополнительными нагрузками, а также тесты для определения физической работоспособности с помощью специфических нагрузок, тест Купера, клинико-биохимический контроль.

1. Проба с повторными нагрузками. При выполнении серии специфических для спортсмена тренировочных упражнений с достаточно высокой интенсивностью об уровне его подготовленности можно судить по степени снижения результативности упражнения и нарастанию утомления. Результаты тренировочных упражнений оцениваются по педагогическим критериям, а нарастание утомления – и по педагогическим, и по медицинским критериям.

Пробу с повторными нагрузками проводят тренер-преподаватель и врач. Первый оценивает результативность выполняемых упражнений, а второй – адаптационные возможности спортсмена. Критериями адаптационных возможностей являются показатели кровообращения и дыхания. Конкретный протокол пробы разрабатывается врачом и тренером с учетом следующих положений:

- нагрузки должны быть специфичны для гребли на байдарках и каноэ;

- нагрузки должны выполняться с максимально возможной для каждого обследуемого интенсивностью;

- нагрузки должны выполняться повторно с оптимальными по продолжительности интервалами отдыха и числом повторений;

- тест с повторными нагрузками применяют в подготовительном периоде с периодичностью 1, 2 раза в месяц.

2. Проба с дополнительными нагрузками. Суть ее состоит в сравнительной оценке реакций организма спортсмена на стандартную нагрузку до и после учебно-тренировочного занятия. Реакция организма на нее оценивается по показателям ЧСС и АД.

3. Тестирование физической работоспособности с помощью специфических нагрузок на основе Принципа Съестранда. Применяются различные модификации пробы PWC-170. Медицинское обеспечение осуществляет врач, работающий в СУСУ и (или) в УОР, в тесном контакте с учреждениями спортивной медицины. В его обязанности входит организация медицинских осмотров спортсменов в учреждениях спортивной медицины, проведение профилактических и лечебных мероприятий, текущий санитарный надзор за местами проведения учебно-тренировочных занятий, проведение бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию спортсмена и иным вопросам.

При подаче заявления на прием в СУСУ спортсменом предоставляется медицинская справка о состоянии здоровья, выданная учреждением здравоохранения.

В дальнейшем спортсмены находятся под наблюдением учреждений спортивной медицины в установленном законодательством порядке.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского наблюдения (пульс, электрокардиограмму, химический состав крови и т.п.) в динамике их развития, с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся в сопоставлении с результатами учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Большую роль играет проведение медицинских профилактических мероприятий. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям спортсмена рекомендации по рациональному питанию и режиму спортсмена. Важно осуществлять наблюдение со стороны отоларинголога, стоматолога, гельминтолога и своевременно лечить заболевания.

## ГЛАВА 10 АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Допинг-контроль во время проведения учебно-тренировочного процесса, а также на спортивных соревнованиях осуществляется учреждением «Национальное антидопинговое агентство» (далее – НАДА) и проводится в соответствии с Антидопинговыми правилами Республики Беларусь (далее – Правила). В случае включения соревнований в календарный план спортивных соревнований международной спортивной организации, допинг-контроль проводится на условиях и по правилам соответствующей международной организации.

Всемирное антидопинговое агентство вправе проводить допинг-контроль в соответствии со Всемирным антидопинговым кодексом (далее – Кодекс).

Правила обязательны для исполнения каждым спортсменом и участниками соревнований как условие участия в них.

В случаях выявления фактов и иных сведений, относящихся к возможному нарушению Правил, необходимо информировать НАДА и (или) специалистов допинг-контроля.

НАДА может запрашивать, получать, оценивать и обрабатывать информацию из всех доступных источников с целью тестирования и (или) для проведения расследования возможного нарушения Правил.

Спортсмены, которым в терапевтических целях необходимо использовать запрещенную субстанцию или запрещенный метод, должны обращаться в НАДА для оформления и получения разрешения на терапевтическое использование (далее – ТИ) не позднее 30 дней до начала спортивных соревнований (за исключением случаев, когда необходимо оказание экстренной медицинской помощи или при других исключительных обстоятельствах или случаях в соответствии с Международным стандартом по терапевтическому использованию).

Процедура подачи запроса на ТИ и форма запроса публикуются на сайте НАДА.

Лица, относящиеся к персоналу спортсмена, в соответствии с Кодексом не должны без уважительной причины использовать и (или) обладать какими-либо запрещенными субстанциями или запрещенными методами.

В случае спортивной дисквалификации спортсмена за допинг в спорте его спортивные результаты, достигнутые с использованием запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов, признаются организаторами соревнований недействительными, а спортивные результаты остальных спортсменов пересматриваются.

Организаторы соревнований вносят изменения в итоговые протоколы соревнований и предоставляют их в Министерство спорта и

туризма, главные управления (управления) спорта и туризма облисполкомов, Минского горисполкома.

## ГЛАВА 11 ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Важнейшим средством восстановления после тренировочных нагрузок является обеспечение рационального режима дня, создание необходимых гигиенических условий во время учебно-тренировочных занятий и бытовых удобств во время отдыха.

К активным средствам восстановления следует отнести упражнения разносторонней подготовки, проводимые на открытом воздухе, широкое применение игрового метода, вариативность учебно-тренировочных занятий, оптимальное чередование нагрузок и отдыха. Необходимо следить за витаминизацией, полноценным и своевременным питанием, гигиеническими процедурами и закаливанием, общим ультрафиолетовым облучением.

Водные процедуры: душ, теплая ванна, гидромассаж, парная, суховоздушная баня.

Медико-биологические средства. Помимо витаминизации и рационального питания, сбалансированного по своему составу в соответствии с характером учебно-тренировочного процесса, сюда входит использование восстановительных напитков, коктейлей, некоторых растительных и фармакологических средств.

## РАЗДЕЛ V МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Обеспечение учебно-тренировочного процесса спортсменов спортивным инвентарем и оборудованием осуществляется в соответствии с:

постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 12 сентября 2008 г. № 20 «Об обеспечении спортивной одеждой, обувью общего и специального назначения и инвентарем индивидуального пользования в средних школах-училищах олимпийского резерва, специализированных учебно-спортивных учреждениях»;

постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 28 сентября 2020 г. № 30 «О материально-техническом обеспечении и оснащении спортивным инвентарем и оборудованием».

## РАЗДЕЛ VI ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Спортсмены групп СПС и ВСМ регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группы НП и УТ группы. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Групп СПС и ВСМ должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных учебно-тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники гребли на байдарках и каноэ, правильно вести журнал учебно-тренировочных занятий, регистрировать объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, проводимых в учреждениях образования. По судейской практике спортсмены групп СПС и ВСМ должны хорошо знать правила спортивных соревнований и систематически привлекаться к судейству городских и областных спортивных соревнований, уметь организовать и проводить спортивные соревнования внутри СУСУ и УОР. В период спортивной подготовки в группах ВСМ спортсмены выполняют необходимые требования для присвоения звания судьи по спорту.

## РАЗДЕЛ VII ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Известно, что разные средства и методы проведения учебно-тренировочного занятия могут иметь как положительное стимулирующее воздействие на организм спортсмена, так и отрицательное, приводящее к снижению спортивных результатов и травмам.

Используя план схемы спортивной подготовки, приведенные в данной Программе, необходимо учитывать индивидуальные особенности спортсменов и своевременно корректировать тренировочные программы с целью получения положительного тренировочного эффекта, приводящего к постоянному повышению уровня спортивного мастерства спортсмена на каждом следующем этапе спортивной подготовки.

Для контроля текущего состояния спортсмена и подбора оптимального уровня тренировочной нагрузки на каждом этапе спортивной подготовки, в макро и микроциклах, рекомендуется проводить соответствующие тестирования.

Ведение спортсменами дневника спортивной подготовки помогает контролировать и анализировать усвоение тренировочной программы.



Важно следить за правильной техникой исполнения гребных движений на протяжении всех периодов подготовки, так как техника гребли на байдарках и каноэ может меняться с изменением уровня физической подготовленности спортсмена. Выполнение каждого гребка должно быть осмысленно спортсменом. Исправление технических ошибок в соревновательный период спортивной подготовки является наиболее сложным из-за повышения интенсивности работы.

Хорошее владение техникой гребли на байдарках и каноэ при хорошем уровне физической подготовленности – залог успешного выступления спортсмена на спортивных соревнованиях.

Список специальной литературы, методических разработок, научных изданий, изданий докладов, лекций, семинаров и других публикаций по современным технологиям и методикам спортивной подготовки, используемых при разработке учебной программы по гребле на байдарках и каноэ и рекомендуемых для использования в планировании и при проведении учебно-тренировочного процесса:

1. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – Киев, Олимпийский спорт, 2000. – 568 с.
2. Вайцеховский, С.М. Книга тренера. / С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 312 с.
3. Виноградов, Г.П. Теория спортивной тренировки: учеб. пособие / Г.П. Виноградов; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: 1999. – 105 с.
4. Войнар, Ю. Теория спорта – методология программирования / Ю. Войнар, С.Д. Бойченко, В.А. Барташ. – Минск: Харвест, 2001 – 312 с.
5. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – Киев, Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
6. Жуков, С.Е. Специальная силовая подготовка гребца / С.Е. Жуков, В.А. Загоровский: метод. пособие. – Минск : [б. и.], 2010. – 25 с.
7. Иванченко, Е. И. Основы планирования спортивной подготовки: пособие / Е. И. Иванченко ; М-во спорта и туризма Республики Беларусь, Белорус.гос. ун-т физ. культуры. – 6-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2019. – 59 с.
8. Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В. Б. Иссурин. – М. : Советский спорт, 2010. – 288 с.
9. Курамшин, Ю.Ф. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной подготовки: учеб. пособие / Ю.Ф. Курамшин, А.Н. Дитятин. – СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. – 43 с.
10. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник / Л. П. Матвеев. – 7-е изд., стер. – М. : СПОРТ, 2020. – 339 с.

11. Михайлова, Т.В. Гребной спорт: учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Т.В. Михайлова, А.Ф. Комаров, Е.В. Долгова, И.С. Епищев; под ред. Т.В. Михайловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.
12. Никитушкин, В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. / В.Г. Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г. Бауэр – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.
13. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник / В. Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. – 203 с.
14. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : АСТ : Астрель : Полиграфиздат, 2011. – 864 с.
15. Особенности построения тренировочного процесса в гребле на байдарках и каноэ : учеб.-метод. пособие / М-во спорта и туризма Республика Беларусь, Белорусская ассоциация каноэ, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; [сост. С. Е. Жуков]. – Минск : Беллитфонд, 2005. – 32 с.
16. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. – Киев, Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
17. Рубин, В.С. Олимпийские и годовые циклы тренировки: теория и практика / В.С. Рубин. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.
18. Фомин, Н.А. На пути к спортивному совершенствованию. / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 255 с.
19. Фискалов, В.Д. Спорт в системе подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – С. 392.
20. Чупрун, А.К. Гребной спорт: учебник для ин-тов физ. культ./ Под ред. Чупруна А.К. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.
21. Шубин, К.Ю. Общие основы теории гребного спорта. / К.Ю.Шубин, В.Б.Иссурин, А.К.Чупрун. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – С. 4-22.
22. Шустин, Б.Н. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Б.Н. Шустина, Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча. – М.: СААМ, 1995. – 445 с.

Приложение 1  
к учебной программе по  
гребле на байдарках и каноэ

Таблица 1. Режим учебно-тренировочного процесса и наполняемость учебных групп СУСУ и УОР, сборных команд РЦОП

Учебные группы	Год спортивной подготовки	Период спортивной подготовки (лет)	Режим учебно-тренировочного процесса учебной группы*/сборной команды (часов в неделю)	Наполняемость учебной группы**/сборной команды (человек)
1	2	3	4	5
НП	1	до 3 лет	6	9-14
	2-3		6	9-13
УТ	1	до 7 лет	9	8-12
	2		12	7-11
	3		15	6-10
	4-7		18	5-9
СПС	1	до 6 лет	21	5-8
	2		23	5-7
	3-6		26	5-7
ВСМ	весь период	до 5 лет	30	4-6

1	2	3	4	5
ВСМ (имеющая в своем составе спортсмена переменного состава НК, или спортсмена сборной команды)	весь период	не ограничено (выполнение требований уровня подготовки по гребле на байдарках и каноэ)	30	4-6
ВСМ (имеющая в своем составе спортсмена-инструктора (лицо, исполняющее обязанности спортсмена-инструктора НК), призера ПМ, ПЕ)	весь период	не ограничено (выполнение требований уровня подготовки по гребле на байдарках и каноэ)	32	3-6
ВСМ (имеющая в своем составе призера ОИ, ЧМ, ЧЕ)	весь период	не ограничено (выполнение требований уровня подготовки по гребле на байдарках и каноэ), при условии включения в состав НК	32	2-5
Подготовка сборных команд Республики Беларусь в РЦОП согласно учебным планам (моделям) подготовки	юношеская	ограничивается возрастом допуска к ЮОИ	36	выездной состав на ЮОИ
	юниорская	ограничивается возрастом допуска к ПМ, ПЕ, ЮОИ	36	выездной состав на ПМ, ПЕ, ЮОИ
	молодежная	ограничивается возрастом допуска к ПМ, ПЕ	36	выездной состав на ПМ, ПЕ

\* Режим учебно-тренировочного процесса учебной группы может быть увеличен на 2 академических часа в неделю в УОР, в учебных группах СУСУ, в которых проходят спортивную подготовку учащиеся специализированных по спорту классов учреждений образования.

\*\* В период летних каникул в учреждениях образования норматив наполняемости групп НП и УТ групп в СУСУ может уменьшаться на 50 процентов от установленной минимальной наполняемости

Принятые сокращения:

НК – национальная команда Республики Беларусь

ПМ – первенство мира

ПЕ – первенство Европы

ОИ – Олимпийские игры

ЧМ – чемпионат мира

ЧЕ – чемпионат Европы

ЮОИ – Юношеские Олимпийские игры



























Таблица 13. Диапазон оценок для различных уровней физического развития и подготовленности (общей и специальной) юношей и девушек в гребле на байдарках и каноэ

Уровень	Физическое развитие	Общая физическая и специальная подготовленность
отличный	5 – 4,2	5 – 4,5
хороший	4,1 – 3,6	4,4 – 3,8
удовлетворительный	3,5 – 2,8	3,7 – 3
неудовлетворительный	2,7-и менее	2,9 и менее

Примечания:

1. Определение уровня физического развития спортсмена определяется по среднеарифметическому значению из оценок за результаты измерений двух антропометрических показателей:

- пригодность спортсменов к занятиям греблей на байдарках и каноэ определяется удовлетворительным уровнем физического развития;

- перспективность спортсменов в гребле на байдарках и каноэ определяется отличным уровнем физического развития;

2. Уровень общей и специальной подготовленности спортсмена определяются по среднеарифметическому значению из оценок за результаты в контрольных упражнениях для группы подготовки спортсмена.

Таблица 14. Шкала оценок физического развития юношей на этапе НП

Показатели	Оценка, балл				
	1	2	3	4	5
9 лет					
Длина тела, см	≤ 127,4	127,5–131,4	131,5–135,5	135,6–139,5	≥ 140,0
Масса тела, кг	≤ 22,0	22,1–25,9	26,0–30,0	30,1–33,9	≥ 34,0
10 лет					
Длина тела, см	≤ 148,3	148,4–150,6	150,7–152,8	152,9–155,0	≥ 155,1
Масса тела, кг	≤ 25,9	26–33,6	33,7–41,1	41,2–47,9	≥ 48
11 лет					
Длина тела, см	≤ 151	151,1–153,6	153,7–157,2	157,3–159,9	≥ 160
Масса тела, кг	≤ 31,2	31,3–38,5	38,6–48,5	48,6–55,9	≥ 56

Таблица 15. Шкала оценок физического развития девушек на этапе НП

Показатели	Оценка, балл				
	1	2	3	4	5
9 лет					
Длина тела, см	≤ 126,8	126,9–130,7	130,8–134,8	134,9–138,7	≥ 138,8
Масса тела, кг	≤ 22,0	22,1–25,9	26,0–30,0	30,1–33,9	≥ 34,0
10 лет					
Длина тела, см	≤ 127,1	127,2–134,2	134,3–137	137,1–146,3	≥ 146,4
Масса тела, кг	≤ 24,6	24,7–28	28,1–39,4	39,5–45,8	≥ 45,9
11 лет					
Длина тела, см	≤ 129,6	129,7–134,8	134,9–147,6	147,7–156,2	≥ 156,3
Масса тела, кг	≤ 26	26,1–33,8	33,9–44,5	44,6–52,3	≥ 52,4

Таблица 16. Нормативные шкалы оценок общей физической подготовленности юношей в гребле на байдарках и каноэ для групп НП

Возраст, лет	Оценка, балл				
	5	4	3	2	1
Бег 60 м, с					
9	≤ 14,5	14,6-14,9	15,0-15,4	15,5-15,9	≥ 16,0
10	≤ 14,0	14,1-14,5	14,6-14,9	14,0-14,4	≥ 15,5
11	≤ 13,5	13,6-13,9	14,0-14,4	14,5-14,9	≥ 15,0
Бег 1000 м, мин					
9	≤ 5:30,0	5:30,1–5:49,9	5:50,0–6:09,9	6:10,0–6:29,9	≥ 6:30,0
10	≤ 5:20,0	5:20,1–5:39,9	5:40,0–5:59,9	6:00,0–6:19,9	≥ 6:20,0
11	≤ 5:10,0	5:10,1–5:29,9	5:30,0–5:49,9	5:50,0–6:09,9	≥ 6:10,0
Прыжок в длину, см					
9	≥ 170	161-169	149-160	141-148	≤ 140
10	≥ 178	169-177	157-168	149-156	≤ 148
11	≥ 183	173-182	163-172	153-162	≤ 152
Подтягивание на перекладине, количество раз					
9	≥ 5	3-4	2	≤ 1	
10	≥ 6	4-5	2-3	≤ 1	
11	≥ 7	5-6	3-4	2	≤ 1
Наклон вперед, см					
9	≥ 8	7	5-6	3-4	≤ 2
10	≥ 9	8	6-7	4-5	≤ 3
11	≥ 10	9	7-8	5-6	≤ 4

Таблица 17. Нормативные шкалы оценок общей физической подготовленности девушек в гребле на байдарках для групп НП

Возраст, лет	Оценка, балл				
	5	4	3	2	1
Бег 60 м, с					
9	≤ 16,5	16,6-16,9	17,0-17,4	17,5-17,9	≥ 18,0
10	≤ 16,0	16,1-16,4	16,5-16,9	17,0-17,4	≥ 17,5
11	≤ 15,5	15,6-15,9	16,0-16,4	16,5-16,9	≥ 17,0
Бег 800 м, с					
9	≤ 4:30,0	4:30,1–4:49,9	4:50,0–5:09,9	5:10,0–5:29,9	≥ 5:30,0
10	≤ 4:20,0	4:20,1–4:39,9	4:40,0–4:59,9	5:00,0–5:19,9	≥ 5:20,0
11	≤ 4:10,0	4:10,1–4:29,9	4:30,0–4:49,9	4:50,0–5:09,9	≥ 5:10,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз					
9	≥ 13	10-12	7-9	4-6	≤ 3
10	≥ 14	11-13	8-10	5-7	≤ 4
11	≥ 15	12-14	9-11	6-8	≤ 5
Прыжок в длину, см					
9	≥ 148	141-147	134-140	127-133	≤ 126
10	≥ 152	146-151	140-145	134-139	≤ 133
11	≥ 156	150-155	144-149	138-143	≤ 137
Наклон вперед, см					
9	≥ 10	7-9	5-7	2-4	≤ 1
10	≥ 14	11-13	8-10	5-7	≤ 4
11	≥ 15	12-14	9-11	6-8	≤ 5

Таблица 18. Нормативные шкалы оценок специальной подготовленности юношей в гребле на байдарках и каноэ для групп НП

Возраст, лет	Контрольные упражнения	Оценка, балл				
		5	4	3	2	1
Плавание						
9	<i>без учета времени (м)</i>	$\geq 50$	49-26	25	24-11	$\leq 10$
10		$\geq 50$	49-26	25	24-11	$\leq 10$
11	<i>50 м</i>	$\leq 1:10,0$	1:11,0–1:20,0	1:21,0–1:30,0	1:31,0–1:40,0	$\geq 1:41,0$

Тестирование на воде

К1 (Байдарка одиночка юниоры)

10-11	<i>100 м</i>	$\leq 0:34,0$	0:34,1–0:35,9	0:36,0–0:37,9	0:38,0–0:39,9	$\geq 0:40,0$
	<i>200 м</i>	$\leq 0:55,0$	0:55,1–0:57,9	0:58,0–0:59,9	1:00,0–1:02,9	$\geq 1:03,0$
	<i>500 м</i>	$\leq 2:35,0$	2:35,1–2:40,9	2:41,0–2:48,9	2:49,0–2:54,9	$\geq 2:55,0$
	<i>1000 м</i>	$\leq 4:30,0$	4:30,1–4:35,9	4:36,0–4:49,9	4:50,0–4:59,9	$\geq 5:00,0$

С1 (Каноэ одиночка юниоры)

10-11	<i>100 м</i>	$\leq 0:38,0$	0:38,1–0:39,9	0:40,0–0:41,9	0:42,0–0:43,9	$\geq 0:44,0$
	<i>200 м</i>	$\leq 1:04,0$	1:04,1–1:06,9	1:07,0–1:08,9	1:09,0–1:11,9	$\geq 1:12,0$
	<i>500 м</i>	$\leq 2:50,0$	2:50,1–2:54,9	2:55,0–2:59,9	3:00,0–3:04,9	$\geq 3:05,0$
	<i>1000 м</i>	$\leq 4:52,0$	4:52,1–5:03,9	5:04,0–5:15,9	5:16,0–5:26,9	$\geq 5:27,0$

Таблица 19. Нормативные шкалы оценок специальной подготовленности девушек в гребле на байдарках и каноэ для групп НП

Возраст, лет	Контрольные упражнения	Оценка, балл				
		5	4	3	2	1
Плавание						
9	<i>без учета времени (м)</i>	≥ 50	49-26	25	24-11	≤ 10
10		≥ 50	49-26	25	24-11	≤ 10
11	<i>50 м</i>	≤ 1:35,0	1:36,0–1:45,0	1:46,0–1:55,0	1:56,0–2:05,0	≥ 2:06,0

Тестирование на воде

К1 (Байдарка одиночка юниорки)

10-11	<i>100 м</i>	≤ 0:37,0	0:37,1–0:38,9	0:39,0–0:40,9	0:41,0–0:42,9	≥ 0:43,0
	<i>200 м</i>	≤ 1:02,0	1:02,1–1:03,9	1:04,0–1:05,9	1:06,0–1:07,9	≥ 1:08,0
	<i>500 м</i>	≤ 2:52,0	2:52,1–2:57,9	2:58,0–3:03,9	3:04,0–3:09,9	≥ 3:10,0
	<i>1000 м</i>	≤ 4:50,0	4:50,1–5:03,9	5:04,0–5:19,9	5:20,0–5:35,9	≥ 5:36,0

С1 (Каноэ одиночка юниорки)

10-11	<i>100 м</i>	≤ 0:42,0	0:42,1–0:43,9	0:44,0–0:45,9	0:46,0–0:47,9	≥ 0:48,0
	<i>200 м</i>	≤ 1:24,0	1:24,1–1:24,9	1:25,0–1:26,9	1:27,0–1:28,9	≥ 1:29,0
	<i>500 м</i>	≤ 3:10,0	3:10,1–3:14,9	3:15,0–3:19,9	3:20,0–3:24,9	≥ 3:25,0
	<i>1000 м</i>	≤ 6:05,0	6:05,1–6:15,9	6:16,0–6:27,9	6:28,0–6:40,9	≥ 6:41,0

Таблица 20. Примерный план распределения запланированного объема занятий по разделам подготовки в группах НП

Разделы спортивной подготовки	Год спортивной подготовки	
	1 год	2 и 3 год
I. Теоретическая подготовка, ч	8	8
II. Практическая подготовка, ч		
- ОФП	176	176
- СФП	128	128
Итого часов:	312	312
Соревновательная деятельность		
- количество соревнований по ОФП	1-2	2-3
- количество соревнований по СФП	1-2	2-3
Общее количество соревнований	2-4	4-6

Таблица 21. Примерный тематический план теоретической подготовки для групп НП

№ п/п	Темы занятий	Год спортивной подготовки	
		1 год	2 и 3 год
1.	Правила безопасности проведения учебно-тренировочных занятий на воде в гребле на байдарках и каноэ	1	1
2.	Физическая культура и спорт в Республике Беларусь	1	1
3.	История развития гребли на байдарках и каноэ	1	1
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1
5.	Гигиена учебно-тренировочных занятий	1	1
6.	Основы техники гребли на байдарках и каноэ	1	1
7.	Техника гребли на байдарках и каноэ	1	1
8.	Правила проведения соревнований по гребле на байдарках и каноэ	1	1
	Итого часов:	8	8

Таблица 22. Примерные параметры тренировочных упражнений циклического характера (бег, плавание, гребля на байдарках и каноэ), направленных на развитие физических качеств повторным методом

Зона мощности	Время работы, с	Интенсивность, %	Количество повторений, раз	Время отдыха, мин	ЧСС, уд*мин <sup>-1</sup>
<b>Развитие скоростных качеств</b>					
V	< 40	96-100	4 - 12	6 - 9	186 - 192
		91-95	8 - 19	4 - 7	
		85-90	12 - 25	2 - 5	
<b>Развитие специальной выносливости</b>					
IV	50-180	93-96	3 - 7	7 - 10	193 - 200
		89-92,5	5 - 10	5 - 8	
		85-88	7 - 13	3 - 6	
III	190-900	95-97,5	1 - 3	10 - 13	181 - 192
		90-94	2 - 5	8 - 11	
		85-89	3 - 7	6 - 10	
<b>Развитие аэробной выносливости</b>					
II	1000-1800	96-100	1	-	171 - 180
		91-95	2	11 - 12	
		85-90	2 - 3	10 - 11	
I	> 1800	90-100	1	-	< 170
		85-90	2	11 - 13	

Примечание:

Примерные тренировочные упражнения (повторного и интервального методов), направленные на развитие физических качеств, применяются в соответствии с примерным распределением тренировочной нагрузки по качествам подготовки в годичном цикле.

Дозировка (время работы, количество повторений, время отдыха и т.д.) на протяжении годичного цикла подготовки должна отвечать принципу постепенности увеличения нагрузок и предъявления максимальных требований к организму спортсменов.



Таблица 23. Примерные параметры тренировочных упражнений циклического характера (бег, плавание, гребля на байдарках и каноэ), направленных на развитие двигательных качеств интервальным методом

Зона мощности	Время работы, с	Интенсивность, %	Количество повторений, раз	Время отдыха, с	ЧСС, уд*мин <sup>-1</sup>
Развитие специальной выносливости					
IV	15-45	85-87,5	4-5	15-60	193 - 200
	10-30	81-84	6-7	10-60	
	7-20	77,5-80	8-9	5-45	
III	20-100	80-82,5	8-9	20-90	181 - 192
	15-90	76-79	10-11	15-90	
	15-60	72,5-75	12-13	15-60	
Развитие аэробной выносливости					
II	90-180	77,5-80	10-13	20-90	171 - 180
	60-120	74,5-77	14-17	15-90	
	45-90	72,5-75	18-21	10-90	
I	> 120	72,5-75	15-19	30-90	< 170
	> 90	69-72	20-24	20-90	
	> 60	65-68	25-30	15-90	

Примечание:

Примерные тренировочные упражнения (повторного и интервального методов), направленные на развитие физических качеств, применяются в соответствии с примерным распределением тренировочной нагрузки по качествам подготовки в годичном цикле.

Дозировка (время работы, количество повторений, время отдыха и т.д.) на протяжении годичного цикла подготовки должна отвечать принципу постепенности увеличения нагрузок и предъявления максимальных требований к организму спортсменов.



Таблица 25. Примерное содержание микроциклов подготовки групп НП 1 года обучения (общеподготовительный этап, 20 неделя)

Объем учебной работы – 6 часов в неделю (270 минут)

День недели	Длительность занятия	Направленность	Объем (мин)	Интенсивность	Содержание работы (1 повторение)	Отдых между повторениями	Количество серий	Отдых между сериями
Понедельник		ВЫХОДНОЙ						
Вторник	90 мин	гибкость выносливость специальная выносливость	15 30 45	умеренная умеренная умеренная	8-10 упр. х 10-15 маховых движений бег (равномерно) 2 х 12 мин 8 упр. с собственным весом по 20-40 движений	30-40 сек 6 мин 40 сек	1 4	90 сек 2 мин
Среда		ВЫХОДНОЙ						
Четверг	90 мин	гибкость общеразвивающие упражнения выносливость	15 45 30	умеренная умеренная умеренная	8-10 упр. х 10-15 маховых движений 8-10 упр. х 15-20 повт. бег (равномерно) 4 раза х 6 мин	30-40 сек 30-40 сек 2 мин	1 3 1	2 мин
Пятница		ВЫХОДНОЙ						
Суббота	90 мин	гибкость силовая выносливость выносливость	15 45 30	умеренная малая умеренная	8-10 упр. х 10-15 маховых движ. 10 упр. с собственным весом х 10 движ. плавание (равномерно)	30-40 сек 40 сек	1 3	
Воскресенье		ВЫХОДНОЙ						

Таблица 26. Примерное содержание микроциклов подготовки для групп НП 1 года обучения (специально-подготовительный этап – 40 неделя)

Объем учебной работы – 6 часов в неделю (270 минут)

День недели	Длительность занятия	Направленность	Объем (мин)	Интенсивность	Содержание работы (1 повторение)	Отдых между повторениями	Количество серий	Отдых между сериями
Понедельник		<b>ВЫХОДНОЙ</b>						
Вторник	90 мин	теория	15	малая	техника гребли на байдарках и каноэ фазы гребка			
		техника гребли на байдарках и каноэ	15	малая				
		закрепление техники гребка	45	умеренная	равномерная гребля 2 x 15 мин	15 мин	1	
		общая выносливость	15	умеренная	бег (равномерно) - 15 мин			
Среда		<b>ВЫХОДНОЙ</b>						
Четверг	90 мин	теория	15	малая	техника гребли на байдарках и каноэ работа над началом гребка и фазой опоры	1 мин		
		техника гребли на байдарках и каноэ	15	малая				
		закрепление техники гребка	45	умеренная	равномерная гребля 2 x 15 мин	15 мин		
		сила	15	умеренная	3 упр. с собственным весом по 10 раз	30 сек	3	1 мин
Пятница		<b>ВЫХОДНОЙ</b>						
Суббота	90 мин	теория	15	малая	техника гребли на байдарках и каноэ гребля по элементам 3 x 4 мин	1 мин		
		техника гребли на байдарках и каноэ	15	малая				
		закрепление техники гребка	15	умеренная	равномерная гребля 15 мин круговая тренировка: 8 упр. с собственным весом выполняется в быстром темпе 30 с	30 сек	4	2 мин
		скорость	45	большая				
Воскресенье		<b>ВЫХОДНОЙ</b>						

Таблица 27. Примерное содержание микроциклов подготовки для групп НП 2 и 3 годов обучения (общеподготовительный этап – 20 неделя)

Объем учебной работы – 6 часов в неделю (270 минут)

День недели	Длительность занятия	Направленность	Объем (мин)	Интенсивность	Содержание работы (1 повторение)	Отдых между повторениями	Количество серий	Отдых между сериями
Понедельник		ВЫХОДНОЙ						
Вторник	90 мин	выносливость скоростно-силовая выносливость	45 45	умеренная умеренная	бег (равномерно) 2 x 20 мин 5 упр. x 30-40 движений	5 мин 1 мин	1 3	5 мин
Среда		ВЫХОДНОЙ						
Четверг	90 мин	гибкость быстрота ловкость	15 25 50	умеренная максимальная умеренная	8-10 упр. x 10-15 маховых движений бег 5 ускорений x 15 сек баскетбол (футбол)	30-40 сек 30 сек	1 3	5 мин
Пятница		ВЫХОДНОЙ						
Суббота	90 мин	сила выносливость	45 45	умеренная умеренная	5 упр. (руки, грудь, спина, ноги) x 10-12 дв. плавание (равномерно)	1,5 мин	3	7,5 мин
Воскресенье		ВЫХОДНОЙ						

Таблица 28. Примерное содержание микроциклов подготовки для групп НП 2 и 3 годов обучения (специальноподготовительный этап – 40 неделя)

Объем учебной работы – 6 часов в неделю (270 минут)

День недели	Длительность занятия	Направленность	Объем	Интенсивность	Содержание работы (1 повторение)	Отдых между повторениями	Количество серий	Отдых между сериями
Понедельник		ВЫХОДНОЙ						
Вторник	90 мин	техника гребли на байдарках и каноэ скорость специальная выносливость выносливость	15 15 45 15	малая максимальная умеренная умеренная	обучение технике по элементам гребля 4 ускорения x 0,5 мин гребля (повторно) 4 x 8 мин бег (равномерно)	1 мин 4 мин	2	5 мин
Среда		ВЫХОДНОЙ						
Четверг	90 мин	техника гребли на байдарках и каноэ скорость специальная выносливость выносливость	15 15 40 20	умеренная максимальная умеренная малая	обучение технике прохождения поворотов на длинных дистанциях гребля 20 ускорений по 20 гребков гребля (повторно) 5 x 4 мин бег (равномерно)	5 мин		
Пятница		ВЫХОДНОЙ						
Суббота	90 мин	техника гребли на байдарках и каноэ быстрота специальная выносливость выносливость	15 15 37 23	малая субмаксимальн. большая малая	фаза проводки и окончание гребка гребля 20 ускорений x 15 сек гребля (повторно) 8 x 2 мин бег (равномерно)	15 сек 3 мин	3	3 мин
Воскресенье		ВЫХОДНОЙ						

Таблица 29. Нормативные шкалы оценок общей физической подготовленности юношей в гребле на байдарках и каноэ для УТ групп

Возраст, лет	Оценка, балл				
	5	4	3	2	1
Бег 60 м, с					
12	≤ 12,5	12,6-12,9	13,0-13,4	13,5-13,9	≥ 14,0
13	≤ 12,0	12,1-12,5	12,6-12,9	13,0-13,4	≥ 13,5
14	≤ 11,5	11,6-11,9	12,0-12,4	12,5-12,9	≥ 13,0
15	≤ 11,0	11,1-11,5	11,6-11,9	12,0-12,4	≥ 12,5
16	≤ 10,5	10,6-10,9	11,0-11,4	11,5-11,9	≥ 12,0
Бег 1 500 м, с					
12	≤ 5:35,0	5:35,1–5:49,9	5:50,0–6:04,9	6:05,0–6:19,9	≥ 6:20,0
13	≤ 5:30,0	5:30,1–5:44,9	5:45,0–5:59,9	6:00,0–6:14,9	≥ 6:15,0
14	≤ 5:25,0	5:25,1–5:39,9	5:40,0–5:54,9	5:55,0–6:09,9	≥ 6:10,0
15	≤ 5:20,0	5:20,1–5:34,9	5:35,0–5:49,9	5:50,0–6:04,9	≥ 6:05,0
16	≤ 5:15,0	5:15,1–5:29,9	5:30,0–5:44,9	5:45,0–5:59,9	≥ 6:00,0
Прыжок в длину, см					
12	≥ 189	183-188	176-182	170-175	≤ 169
13	≥ 212	196-211	189-195	183-188	≤ 182
14	≥ 223	207-222	200-206	194-199	≤ 193
15	≥ 231	215-230	208-214	202-207	≤ 201
16	≥ 247	221-246	213-220	208-212	≤ 207
Подтягивание на перекладине, кол-во раз					
12	≥ 16	13-15	10-12	7-9	≤ 6
13	≥ 18	14-17	11-13	8-10	≤ 7
14	≥ 20	16-19	12-15	9-11	≤ 8
15	≥ 21	17-20	13-16	10-12	≤ 9
16	≥ 22	18-21	14-17	11-13	≤ 10
Наклон вперед, см					
12	≥ 11	9-10	7-8	5-6	≤ 4
13	≥ 14	12-13	10-11	8-9	≤ 7
14	≥ 17	15-16	13-14	11-12	≤ 10
15	≥ 18	16-17	14-15	12-13	≤ 11
16	≥ 19	17-19	15-16	13-14	≤ 12

Таблица 30. Нормативные шкалы оценок общей физической подготовленности девушек в гребле на байдарках для групп УТ

Возраст, лет	Оценка, балл				
	5	4	3	2	1
Бег 60 м, с					
12	≤ 15,0	15,1-15,5	15,6-15,9	16,0-16,4	≥ 16,5
13	≤ 14,5	14,6-14,9	15,0-15,4	15,5-15,9	≥ 16,0
14	≤ 14,0	14,1-14,5	14,6-14,9	15,0-15,4	≥ 15,5
15	≤ 13,5	13,6-13,9	14,0-14,4	14,5-14,9	≥ 15,0
16	≤ 13,0	13,1-13,5	13,6-13,9	14,0-14,4	≥ 14,5
Бег 800 м, мин, с					
12	≤ 4:00,0	4:00,1–4:09,9	4:10,0–4:19,9	4:20,0–4:29,9	≥ 4:30,0
13	≤ 3:50,0	3:50,1–3:59,9	4:00,0–4:09,9	4:10,0–4:19,9	≥ 4:20,0
14	≤ 3:40,0	3:40,1–3:49,9	3:50,0–3:59,9	4:00,0–4:09,9	≥ 4:10,0
15	≤ 3:30,0	3:30,1–3:39,9	3:40,0–3:49,9	3:50,0–3:59,9	≥ 4:00,0
16	≤ 3:20,0	3:20,1–3:29,9	3:30,0–3:39,9	3:40,0–3:49,9	≥ 3:50,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз					
12	≥ 17	13-16	10-12	7-9	≤ 6
13	≥ 20	16-19	12-15	8-11	≤ 7
14	≥ 25	20-24	15-19	11-14	≤ 10
15	≥ 30	25-29	20-24	15-19	≤ 14
16	≥ 33	28-32	23-27	18-22	≤ 17
Прыжок в длину, см					
12	≥ 187	179-186	167-178	158-166	≤ 157
13	≥ 198	189-197	177-188	169-176	≤ 168
14	≥ 208	200-207	188-199	180-187	≤ 179
15	≥ 219	210-218	199-209	190-198	≤ 189
16	≥ 228	220-227	208-219	199-207	≤ 198
Наклон вперед, см					
12	≥ 16	13-15	10-12	7-9	≤ 6
13	≥ 17	14-16	11-13	8-10	≤ 7
14	≥ 18	15-17	12-14	9-11	≤ 8
15	≥ 19	16-18	13-15	10-12	≤ 9
16	≥ 20	17-19	14-16	11-13	≤ 10



Таблица 31. Нормативные шкалы оценок специальной подготовленности юношей в гребле на байдарках и каноэ для УТ групп

Возраст, лет	Контрольные упражнения	Оценка, балл				
		5	4	3	2	1
Плавание						
12	50 м	≤ 1:05,0	1:06,0–1:15,0	1:16,0–1:25,0	1:26,0–1:35,0	≥ 1:36,0
13	100 м	≤ 1:40,0	1:41,0–1:50,0	1:51,0–2:00,0	2:01,0–2:10,0	≥ 2:11,0
14	100 м	≤ 1:35,0	1:36,0–1:45,0	1:46,0–1:55,0	1:56,0–2:05,0	≥ 2:06,0
15	100 м	≤ 1:30,0	1:31,0–1:40,0	1:41,0–1:50,0	1:51,0–2:00,0	≥ 2:01,0
16	100 м	≤ 1:25,0	1:26,0–1:35,0	1:36,0–1:45,0	1:46,0–1:55,0	≥ 1:56,0
Жим штанги лежа на спине, количество раз						
13	15 кг 1 мин	≥ 55	41–54	26–40	16–25	≤ 15
14	20 кг 1,5 мин	≥ 80	66–79	51–65	31–50	≤ 30
15	20 кг 1,5 мин	≥ 85	71–84	56–70	36–55	≤ 35
16	20 кг 2 мин	≥ 100	81–99	61–80	41–60	≤ 40
Тяга штанги лежа на груди, количество раз						
13	15 кг 1 мин	≥ 60	46–59	31–45	21–30	≤ 20
14	20 кг 1 мин	≥ 80	66–79	51–65	36–50	≤ 35
15	20 кг 1,5 мин	≥ 85	71–84	56–70	41–55	≤ 40
16	20 кг 2 мин	≥ 105	86–104	66–85	46–65	≤ 45

Тестирование на воде  
К1 (Байдарка одиночка юниоры)

12	100 м	≤ 0:32,0	0:32,1–0:33,9	0:34,0–0:35,9	0:36,0–0:37,9	≥ 0:38,0
	200 м	≤ 0:53,0	0:53,1–0:55,9	0:56,0–0:57,9	0:58,0–1:00,9	≥ 1:01,0
	500 м	≤ 2:30,0	2:30,1–2:35,9	2:36,0–2:43,9	2:44,0–2:49,9	≥ 2:50,0
	1000 м	≤ 4:25,0	4:25,1–4:30,9	4:31,0–4:44,9	4:45,0–4:54,9	≥ 4:55,0
13	100 м	≤ 0:30,0	0:30,1–0:31,9	0:32,0–0:33,9	0:34,0–0:35,9	≥ 0:36,0
	200 м	≤ 0:51,0	0:51,1–0:53,9	0:54,0–0:55,9	0:56,0–0:58,9	≥ 0:59,0
	500 м	≤ 2:25,0	2:25,1–2:32,9	2:33,0–2:38,9	2:39,0–2:44,9	≥ 2:45,0
	750 м	≤ 3:35,0	3:35,1–3:44,9	3:45,0–3:50,9	3:51,0–4:04,9	≥ 4:05,0
	1000 м	≤ 4:20,0	4:20,1–4:25,9	4:26,0–4:39,9	4:40,0–4:49,9	≥ 4:50,0
14	100 м	≤ 0:28,0	0:28,1–0:29,9	0:30,0–0:31,9	0:32,0–0:33,9	≥ 0:34,0
	200 м	≤ 0:49,0	0:49,1–0:51,9	0:52,0–0:53,9	0:54,0–0:56,9	≥ 0:57,0
	500 м	≤ 2:20,0	2:20,1–2:27,9	2:28,0–2:33,9	2:34,0–2:39,9	≥ 2:40,0
	750 м	≤ 3:30,0	3:30,1–3:39,9	3:40,0–3:45,9	3:46,0–3:59,9	≥ 4:00,0
	1000 м	≤ 4:15,0	4:15,1–4:24,9	4:25,0–4:34,9	4:35,0–4:44,9	≥ 4:45,0
15	100 м	≤ 0:26,0	0:26,1–0:27,9	0:28,0–0:29,9	0:30,0–0:31,9	≥ 0:32,0
	200 м	≤ 0:47,0	0:47,1–0:49,9	0:50,0–0:51,9	0:52,0–0:54,9	≥ 0:55,0
	500 м	≤ 2:15,0	2:15,1–2:22,9	2:23,0–2:28,9	2:29,0–2:34,9	≥ 2:35,0
	750 м	≤ 3:25,0	3:25,1–3:34,9	3:35,0–3:44,9	3:45,0–3:54,9	≥ 3:55,0
	1000 м	≤ 4:10,0	4:10,1–4:19,9	4:20,0–4:29,9	4:30,0–4:39,9	≥ 4:40,0
16	100 м	≤ 0:24,0	0:24,1–0:25,9	0:26,0–0:27,9	0:28,0–0:29,9	≥ 0:30,0
	200 м	≤ 0:45,0	0:45,1–0:47,9	0:48,0–0:49,9	0:50,0–0:52,9	≥ 0:53,0
	500 м	≤ 2:10,0	2:10,1–2:17,9	2:18,0–2:23,9	2:24,0–2:29,9	≥ 2:30,0
	750 м	≤ 3:20,0	3:20,1–3:29,9	3:30,0–3:39,9	3:40,0–3:49,9	≥ 3:50,0
	1000 м	≤ 4:05,0	4:05,1–4:14,9	4:15,0–4:24,9	4:25,0–4:34,9	≥ 4:35,0
	2000 м	≤ 8:50,0	8:50,1–9:14,9	9:15,0–9:34,9	9:35,0–9:59,9	≥ 10:00,0

С1 (Каное одиночка юниоры)

12	<i>100 м</i>	≤ 0:36,0	0:36,1–0:37,9	0:38,0–0:39,9	0:40,0–0:41,9	≥ 0:42,0
	<i>200 м</i>	≤ 1:02,0	1:02,1–1:04,9	1:05,0–1:06,9	1:07,0–1:09,9	≥ 1:10,0
	<i>500 м</i>	≤ 2:42,0	2:42,1–2:46,9	2:47,0–2:51,9	2:52,0–2:56,9	≥ 2:57,0
	<i>1000 м</i>	≤ 4:50,0	4:50,1–4:59,9	5:00,0–5:09,9	5:10,0–5:19,9	≥ 5:20,0
13	<i>100 м</i>	≤ 0:34,0	0:34,1–0:35,9	0:36,0–0:37,9	0:38,0–0:39,9	≥ 0:40,0
	<i>200 м</i>	≤ 1:00,0	1:00,1–1:02,9	1:03,0–1:04,9	1:05,0–1:07,9	≥ 1:08,0
	<i>500 м</i>	≤ 2:36,0	2:36,1–2:40,9	2:41,0–2:45,9	2:46,0–2:50,9	≥ 2:51,0
	<i>750 м</i>	≤ 3:42,0	3:42,1–3:48,9	3:49,0–3:55,9	3:56,0–4:02,9	≥ 4:03,0
	<i>1000 м</i>	≤ 4:45,0	4:45,1–4:54,9	4:55,0–5:04,9	5:05,0–5:14,9	≥ 5:15,0
14	<i>100 м</i>	≤ 0:32,0	0:32,1–0:33,9	0:34,0–0:35,9	0:36,0–0:37,9	≥ 0:38,0
	<i>200 м</i>	≤ 0:58,0	0:58,1–1:00,9	1:01,0–1:02,9	1:03,0–1:05,9	≥ 1:06,0
	<i>500 м</i>	≤ 2:30,0	2:30,1–2:34,9	2:35,0–2:39,9	2:40,0–2:44,9	≥ 2:45,0
	<i>750 м</i>	≤ 3:37,0	3:37,1–3:43,9	3:44,0–3:50,9	3:51,0–3:57,9	≥ 3:58,0
	<i>1000 м</i>	≤ 4:40,0	4:40,1–4:49,9	4:50,0–4:59,9	5:00,0–5:09,9	≥ 5:10,0
15	<i>100 м</i>	≤ 0:30,0	0:30,1–0:31,9	0:32,0–0:33,9	0:34,0–0:35,9	≥ 0:36,0
	<i>200 м</i>	≤ 0:56,0	0:56,1–0:58,9	0:59,0–1:00,9	1:01,0–1:03,9	≥ 1:04,0
	<i>500 м</i>	≤ 2:24,0	2:24,1–2:28,9	2:29,0–2:33,9	2:34,0–2:38,9	≥ 2:39,0
	<i>750 м</i>	≤ 3:32,0	3:32,1–3:38,9	3:39,0–3:45,9	3:46,0–3:52,9	≥ 3:53,0
	<i>1000 м</i>	≤ 4:35,0	4:35,1–4:44,9	4:45,0–4:54,9	4:55,0–5:04,9	≥ 5:05,0
16	<i>100 м</i>	≤ 0:28,0	0:28,1–0:29,9	0:30,0–0:31,9	0:32,0–0:33,9	≥ 0:34,0
	<i>200 м</i>	≤ 0:54,0	0:54,1–0:56,9	0:57,0–0:58,9	0:59,0–1:01,9	≥ 1:02,0
	<i>500 м</i>	≤ 2:18,0	2:18,1–2:22,9	2:23,0–2:27,9	2:28,0–2:32,9	≥ 2:33,0
	<i>750 м</i>	≤ 3:27,0	3:27,1–3:33,9	3:34,0–3:40,9	3:41,0–3:47,9	≥ 3:48,0
	<i>1000 м</i>	≤ 4:30,0	4:30,1–4:39,9	4:40,0–4:49,9	4:50,0–4:59,9	≥ 5:00,0
	<i>2000 м</i>	≤ 10:15,0	10:15,1–10:44,9	10:45,0–11:14,9	11:15,0–11:44,9	≥ 11:45,0

Таблица 32. Нормативные шкалы оценок специальной подготовленности девушек в гребле на байдарках для УТ групп

Возраст, лет	Контрольные упражнения	Оценка, балл				
		5	4	3	2	1
Плавание						
12	50 м	≤ 1:30,0	1:31,0–1:40,0	1:41,0–1:50,0	1:51,0–2:00,0	≥ 2:01,0
13	100 м	≤ 2:05,0	2:06,0–2:25,0	2:26,0–2:45,0	2:46,0–3:05,0	≥ 3:06,0
14	100 м	≤ 2:00,0	2:01,0–2:20,0	2:21,0–2:40,0	2:41,0–3:00,0	≥ 3:01,0
15	100 м	≤ 1:55,0	1:56,0–2:05,0	2:06,0–2:15,0	2:16,0–2:25,0	≥ 2:26,0
16	100 м	≤ 1:50,0	1:51,0–2:00,0	2:01,0–2:10,0	2:11,0–2:21,0	≥ 2:22,0
Жим штанги лежа на спине, количество раз						
12	10 кг 1 мин	≥ 35	26–34	18–25	11–17	≤ 10
13	10 кг 1 мин	≥ 45	37–44	24–36	15–23	≤ 14
14	10 кг 1 мин	≥ 60	46–59	31–45	21–30	≤ 20
15	15 кг 1,5 мин	≥ 80	61–79	41–60	26–40	≤ 25
16	20 кг 2 мин	≥ 80	61–79	41–60	26–40	≤ 25
Тяга штанги лежа на груди, количество раз						
12	10 кг 1 мин	≥ 60	41–59	26–40	16–25	≤ 15
13	10 кг 1 мин	≥ 70	51–69	31–50	20–30	≤ 19
14	10 кг 1 мин	≥ 80	61–79	41–60	31–40	≤ 30
15	15 кг 1,5 мин	≥ 90	71–89	51–70	31–50	≤ 30
16	20 кг 2 мин	≥ 85	66–84	46–65	30–45	≤ 29

Тестирование на воде  
К1 (Байдарка одиночка юниорки)

12	100 м	≤ 0:35,0	0:35,1–0:36,9	0:37,0–0:39,9	0:40,0–0:41,9	≥ 0:42,0
	200 м	≤ 1:00,0	1:00,1–1:01,9	1:02,0–1:03,9	1:04,0–1:05,9	≥ 1:06,0
	500 м	≤ 2:46,0	2:46,1–2:51,9	2:52,0–2:57,9	2:58,0–3:03,9	≥ 3:04,0
	1000 м	≤ 4:45,0	4:45,1–4:58,9	4:59,0–5:13,9	5:14,0–5:29,9	≥ 5:30,0
13	100 м	≤ 0:33,0	0:33,1–0:34,9	0:35,0–0:37,9	0:38,0–0:39,9	≥ 0:40,0
	200 м	≤ 0:58,0	0:58,1–0:59,9	1:00,0–1:01,9	1:02,0–1:03,9	≥ 1:04,0
	500 м	≤ 2:40,0	2:40,1–2:45,9	2:46,0–2:51,9	2:52,0–2:57,9	≥ 2:58,0
	750 м	≤ 3:45,0	3:45,1–3:53,9	3:54,0–4:02,9	4:03,0–4:11,9	≥ 4:12,0
	1000 м	≤ 4:40,0	4:40,1–4:53,9	4:54,0–5:08,9	5:09,0–5:24,9	≥ 5:25,0
14	100 м	≤ 0:31,0	0:31,1–0:32,9	0:33,0–0:35,9	0:36,0–0:37,9	≥ 0:38,0
	200 м	≤ 0:56,0	0:56,1–0:57,9	0:58,0–0:59,9	1:00,0–1:01,9	≥ 1:02,0
	500 м	≤ 2:34,0	2:34,1–2:39,9	2:40,0–2:45,9	2:46,0–2:51,9	≥ 2:52,0
	750 м	≤ 3:40,0	3:40,1–3:48,9	3:49,0–3:57,9	3:58,0–4:06,9	≥ 4:07,0
	1000 м	≤ 4:35,0	4:35,1–4:48,9	4:49,0–5:03,9	5:04,0–5:19,9	≥ 5:20,0
15	100 м	≤ 0:29,0	0:29,1–0:30,9	0:31,0–0:33,9	0:34,0–0:35,9	≥ 0:36,0
	200 м	≤ 0:54,0	0:54,1–0:55,9	0:56,0–0:57,9	0:58,0–0:59,9	≥ 1:00,0
	500 м	≤ 2:28,0	2:28,1–2:33,9	2:34,0–2:39,9	2:40,0–2:45,9	≥ 2:46,0
	750 м	≤ 3:35,0	3:35,1–3:43,9	3:44,0–3:52,9	3:53,0–4:01,9	≥ 4:02,0
	1000 м	≤ 4:30,0	4:30,1–4:43,9	4:44,0–4:58,9	4:59,0–5:14,9	≥ 5:15,0
16	100 м	≤ 0:27,0	0:27,1–0:28,9	0:30,0–0:31,9	0:32,0–0:33,9	≥ 0:34,0
	200 м	≤ 0:52,0	0:52,1–0:53,9	0:54,0–0:55,9	0:56,0–0:57,9	≥ 0:58,0
	500 м	≤ 2:22,0	2:22,1–2:27,9	2:28,0–2:33,9	2:34,0–2:39,9	≥ 2:40,0
	750 м	≤ 3:30,0	3:30,1–3:38,9	3:39,0–3:47,9	3:48,0–3:56,9	≥ 3:57,0
	1000 м	≤ 4:25,0	4:25,1–4:38,9	4:39,0–4:53,9	4:54,0–5:09,9	≥ 5:10,0
	2000 м	≤ 10:00,0	10:00,1–10:19,9	10:20,0–10:39,9	10:40,0–10:59,9	≥ 11:00,0

С1 (Каное одиночка юниорки)

12	100 м	≤ 0:38,0	0:38,1–0:39,9	0:40,0–0:41,9	0:42,0–0:43,9	≥ 0:44,0
	200 м	≤ 1:07,0	1:07,1–1:09,9	1:10,0–1:12,9	1:13,0–1:15,9	≥ 1:16,0
	500 м	≤ 3:04,0	3:04,1–3:08,9	3:09,0–3:13,9	3:14,0–3:18,9	≥ 3:19,0
	1000 м	≤ 5:54,0	5:54,1–6:05,9	6:06,0–6:17,9	6:18,0–6:29,9	≥ 6:30,0
13	100 м	≤ 0:36,0	0:36,1–0:37,9	0:38,0–0:39,9	0:40,0–0:41,9	≥ 0:42,0
	200 м	≤ 1:05,0	1:05,1–1:07,9	1:08,0–1:10,9	1:11,0–1:13,9	≥ 1:14,0
	500 м	≤ 2:58,0	2:58,1–3:02,9	3:03,0–3:07,9	3:08,0–3:12,9	≥ 3:13,0
	750 м	≤ 4:30,0	4:30,1–4:40,9	4:41,0–4:51,9	4:52,0–5:02,9	≥ 5:03,0
	1000 м	≤ 5:44,0	5:44,1–5:55,9	5:56,0–6:07,9	6:08,0–6:19,9	≥ 6:20,0
14	100 м	≤ 0:34,0	0:34,1–0:35,9	0:36,0–0:37,9	0:38,0–0:39,9	≥ 0:40,0
	200 м	≤ 1:03,0	1:03,1–1:05,9	1:06,0–1:08,9	1:09,0–1:11,9	≥ 1:12,0
	500 м	≤ 2:52,0	2:52,1–2:56,9	2:57,0–3:01,9	3:02,0–3:06,9	≥ 3:07,0
	750 м	≤ 4:20,0	4:20,1–4:30,9	4:31,0–4:41,9	4:42,0–4:52,9	≥ 4:53,0
	1000 м	≤ 5:34,0	5:34,1–5:45,9	5:46,0–5:57,9	5:58,0–6:10,9	≥ 6:11,0
15	100 м	≤ 0:32,0	0:32,1–0:33,9	0:34,0–0:35,9	0:36,0–0:37,9	≥ 0:38,0
	200 м	≤ 1:01,0	1:01,1–1:03,9	1:04,0–1:06,9	1:07,0–1:09,9	≥ 1:10,0
	500 м	≤ 2:46,0	2:46,1–2:50,9	2:51,0–2:55,9	2:56,0–3:00,9	≥ 3:01,0
	750 м	≤ 4:10,0	4:10,1–4:20,9	4:21,0–4:31,9	4:32,0–4:42,9	≥ 4:43,0
	1000 м	≤ 5:24,0	5:24,1–5:35,9	5:36,0–5:47,9	5:48,0–5:59,9	≥ 6:00,0
16	100 м	≤ 0:30,0	0:30,1–0:32,9	0:33,0–0:34,9	0:35,0–0:36,9	≥ 0:37,0
	200 м	≤ 0:59,0	0:59,1–1:01,9	1:02,0–1:04,9	1:05,0–1:07,9	≥ 1:08,0
	500 м	≤ 2:40,0	2:40,1–2:44,9	2:45,0–2:49,9	2:50,0–2:54,9	≥ 2:55,0
	750 м	≤ 4:00,0	4:00,1–4:10,9	4:11,0–4:21,9	4:22,0–4:32,9	≥ 4:33,0
	1000 м	≤ 5:14,0	5:14,1–5:25,9	5:26,0–5:37,9	5:38,0–5:49,9	≥ 5:50,0
	2000 м	≤ 12:40,0	12:40,1–12:59,9	13:00,0–13:19,9	13:20,0–13:39,9	≥ 13:40,0

Таблица 33. Шкала оценок физического развития юношей в гребле на байдарках и каноэ для УТ групп

Показатели	Оценка, балл				
	1	2	3	4	5
12 лет					
Длина тела, см	≤ 138,1	138,2–146,1	146,2–157	157,1–164,9	≥ 165
Масса тела, кг	≤ 39,8	39,9–46,7	46,8–56,2	56,3–63,1	≥ 63,2
13 лет					
Длина тела, см	≤ 147,9	148–155,2	155,3–165,1	165,2–172,4	≥ 172,5
Масса тела, кг	≤ 47,6	47,7–54,1	54,2–63	63,1–69,5	≥ 69,6
14 лет					
Длина тела, см	≤ 156,4	156,5–163	163,1–172	172,1–178,6	≥ 178,7
Масса тела, кг	≤ 54,6	54,7–60,7	60,8–69,1	69,2–75,2	≥ 75,3
15 лет					
Длина тела, см	≤ 163,6	163,7–169,5	169,6–177,6	177,7–183,6	≥ 183,7
Масса тела, кг	≤ 60,8	60,9–66,5	66,6–74,3	74,4–80	≥ 80,1
16 лет					
Длина тела, см	≤ 169,6	169,7–174,8	174,9–182	182,1–187,3	≥ 187,4
Масса тела, кг	≤ 66,2	66,3–71,6	71,7–78,8	78,9–84,1	≥ 84,2

Таблица 34. Шкала оценок физического развития девушек в гребле на байдарках для УТ групп

Показатели	Оценка, балл				
	1	2	3	4	5
12 лет					
Длина тела, см	≤ 153,3	153,4–156,3	156,4–160,4	160,5–163,4	≥ 163,5
Масса тела, кг	≤ 33,6	33,7–40,9	41–50,8	50,9–58,1	≥ 58,2
13 лет					
Длина тела, см	≤ 155,4	155,5–158,7	158,8–163,3	163,4–166,6	≥ 166,7
Масса тела, кг	≤ 40,5	40,6–47,2	47,3–56,3	56,4–63	≥ 63,1
14 лет					
Длина тела, см	≤ 157,1	157,2–160,8	160,9–165,9	166–169,6	≥ 169,7
Масса тела, кг	≤ 46,6	46,7–52,7	52,8–61,1	61,2–67,2	≥ 67,3
15 лет					
Длина тела, см	≤ 158,6	158,7–162,7	162,8–168,2	168,3–172,2	≥ 172,3
Масса тела, кг	≤ 51,9	52–57,5	57,6–65,1	65,2–70,6	≥ 70,7
16 лет					
Длина тела, см	≤ 159,8	159,9–164,2	164,3–170,2	170,3–174,6	≥ 174,7
Масса тела, кг	≤ 56,5	56,6–61,5	61,6–68,3	68,4–73,3	≥ 73,4



Таблица 35. Примерный учебный план распределения запланированного объема учебно-тренировочных занятий по разделам подготовки и в группах УТ

Разделы подготовки	Группа			
	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4,5,6,7
I. Теоретическая подготовка, ч	10	20	30	30
II. Практическая подготовка, ч				
- ОФП	241	306	388	443
- СФП	217	298	362	463
Итого часов	468	624	780	936
Соревновательная деятельность				
количество соревнований по ОФП	2-3	2-3	1-2	1-2
количество соревнований по СФП	3-5	3-6	4-7	5-8
Общее количество соревнований	5-8	5-9	5-9	6-10
Общее количество стартов	17-35	20-45	29-52	35-58

Таблица 36. Примерный тематический план занятий по теоретической подготовке в группах УТ

Темы занятий	Группа			
	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4,5,6,7
1	2	3	4	5
1. Правила безопасности на занятиях греблей на байдарках и каноэ, ч	2	2	2	2
2. Правила соревнований, ч	1			8
3. Методика обучения техники гребли на байдарках и каноэ, ч	1			
4. Этапы обучения гребле на байдарках и каноэ, ч	1			
5. Средства, методы и критерии оценки процесса обучения, ч	1			
6. Основы спортивной тренировки, ч		2		
7. Методика развития выносливости, ч		4		
8. Методика развития силовых качеств, ч		4		
9. Методика развития скоростных качеств, ч		3		
10. Методика развития гибкости, ч			5	
11. Методика развития координационных способностей, ч			5	
12. Планирование подготовки, ч			5	4
13. Методика планирования макроцикла, ч				
14. Методика планирования мезоцикла, ч				6
15. Методика планирования микроцикла			8	
16. Методика планирования учебно-тренировочного занятия, ч				4
17. Анатомо-физиологические особенности спортсменов, ч	1	1	1	2
18. Антидопинговое образование	1	2	2	2
19. Права и обязанности спортсмена	1	1	1	1
20. Первая помощь при несчастных случаях и действия спортсменов в аварийной ситуации	1	1	1	1
Итого часов	10	20	30	30

Таблица 37. Примерное содержание тренировочных микроциклов спортивной подготовки в СУСУ для УТ групп 1 года обучения (обще подготовительный этап подготовки – 20 неделя)

Объем работы – 9 часов в неделю (405 минут) (для УОР – 11 часов в неделю (495 минут))

День недели	Длительность занятия	Направленность	Объем	Интенсивность	Содержание работы (1 повторение)	Отдых между повторениями	Количество серий	Отдых между сериями
Понедельник	90 мин	теоретическая подготовка	15	умеренная	5 упражнений на мышцы туловища, верхний плечевой пояс, рук и ног по 12-18 движений футбол (баскетбол)	1 мин	4-5	2 мин
		сила	30					
		выносливость, ловкость	45	малая				
Вторник		<b>ВЫХОДНОЙ</b>						
Среда	90 мин	силовая выносливость	45	умеренная	упражнения на мышцы верхних конечностей и верхний плечевой пояс по 50-60 движений плавание (равномерно)	1 мин	3	5 мин
		выносливость	45	умеренная				
Четверг		<b>ВЫХОДНОЙ</b>						
Пятница	90 мин	быстрота	45	максимальная	упражнения выполняются по 15 сек. в максимальном темпе: жим, тяга штанги лежа, отжимание, пресс, прыжки, приседание бег (повторно) 4 x 1 500 м	2 мин	5-6	2
		выносливость	45	умеренная				
Суббота	135 мин	теоретическая подготовка	15	умеренная	5 упр. на мышцы туловища и ног по 12-18 движений игра в футбол (баскетбол) плавание (равномерно)	1 мин	4-5	2 мин
		сила	30					
		ловкость	45	большая				
		выносливость	45	малая				
Воскресенье		<b>ВЫХОДНОЙ</b>						

Таблица 38. Примерное содержание тренировочных микроциклов спортивной подготовки в СУСУ для УТ групп 1 года обучения (специально подготовительный этап подготовки– 40 неделя)

Объем работы – 9 часов в неделю (405 минут) (для УОР – 11 часов в неделю (495 минут))

День недели	Длительность занятия	Направленность	Объем	Интенсивность	Содержание работы (1 повторение)	Отдых между повторениями	Количество серий	Отдых между сериями
Понедельник	90 мин	техника гребли на байдарках и каноэ	15	малая	отработка техники гребли по элементам			
		силовая выносливость	45	умеренная	6 раз по 4 минуты с отягощением в лодке	4 мин		
		специальная выносливость	30	умеренная	гребля (повторно) 2 x 10 мин	5 мин		
Вторник		<b>ВЫХОДНОЙ</b>						
Среда	90 мин	теория	15		техника гребли			
		специальная выносливость	45	большая	гребля (повторно) 6 раз x 4 мин	4 мин		
		выносливость	30	умеренная	бег (равномерно)			
Четверг		<b>ВЫХОДНОЙ</b>						
Пятница	90 мин	теория	15		техника гребли			
		скорость	30	максимальная	10 ускорений по 50 м	5 мин		
		специальная выносливость	45	малая	гребля (повторно) 2 x 20 мин	5 мин		
Суббота	135 мин	теория	15		техника гребли			
		техника	30	малая	изучение техники гребли по элементам			
		скорость	15	субмаксимальн.	7 ускорений по 100 м	1 мин		
		специальная выносливость	15	умеренная	гребля (непрерывно)			
		выносливость	15	малая	бег (равномерно)			
сила	45	большая	упражнения на мышцы пресса, спины, верхнего плечевого пояса x 10-15 движен.	1 мин	3	2 мин		
Воскресенье		<b>ВЫХОДНОЙ</b>						

Таблица 39. Примерное содержание тренировочных микроциклов спортивной подготовки в СУСУ для УТ групп 2 года обучения (подготовительный период – 20 неделя)

Объем работы – 12 часов в неделю (540 минут) (для УОР – 14 часов в неделю (630 минут))

День недели	Длительность занятия	Направленность	Объем	Интенсивность	Содержание работы (1 повторение)	Отдых между повторениями	Количество серий	Отдых между сериями
Понедельник	90 мин	техника	45	малая	работа на гребных тренажерах	1 мин	4	5 мин
		сила	45	большая	5 упр. по 8-10 движений			
Вторник	90 мин	силовая выносливость	45	умеренная	5 упр. по 5 мин бег (равномерно)	4 мин		
		выносливость	45	умеренная				
Среда	90 мин	теория	15	большая	методика тренировки 4 упр. на пояс верхних конечностей по 15-20 движений бег (равномерно)	1 мин	6	2 мин
		сила	45					
		выносливость	30	умеренная				
Четверг	90 мин	выносливость	15	умеренная	бег (равномерно) гребной тренажер 2 р. x 5 мин жим + тяга штанги x 1 мин футбол (баскетбол)	2 мин 1 мин	2 4	5 мин 4 мин
		спец. выносливость	30	большая				
		силовая выносливость	15	субмаксимальная				
		выносливость, ловкость	30	умеренная				
Пятница	90 мин	теория	15	большая	методика тренировки 5 упр. для мышц туловища, рук и ног по 12-15 движений плавание (равномерно)	1 мин	2	5 мин
		сила	30					
Суббота	90 мин	выносливость	45	умеренная	гребной тренажер 2 р. x 5 мин бег (равномерно)	2 мин	2	5 мин
		теория	15					
		спец. выносливость	45					
Суббота	90 мин	выносливость	30	умеренная	гребной тренажер 2 р. x 5 мин бег (равномерно)	2 мин	2	5 мин
		теория	15					
Суббота	90 мин	спец. выносливость	45	большая	гребной тренажер 2 р. x 5 мин бег (равномерно)	2 мин	2	5 мин
Суббота	90 мин	выносливость	30	умеренная	гребной тренажер 2 р. x 5 мин бег (равномерно)	2 мин	2	5 мин
Воскресенье		ВЫХОДНОЙ						

Таблица 40. Примерное содержание тренировочных микроциклов спортивной подготовки в СУСУ для УТ групп 2 года обучения (соревновательный период – 40 неделя)

Объем работы – 12 часов в неделю (540 минут) (для УОР – 14 часов в неделю (630 минут))

День недели	Длительность занятия	Направленность	Объем	Интенсивность	Содержание работы (1 повторение)	Отдых между повторениями	Количество серий	Отдых между сериями
Понедельник	90 мин	техника спец. выносливость техника	15 50 25	малая большая малая	фазы гребка гребля 6 x 5 мин гребля (равномерно)	4 мин		
Вторник	90 мин	теория быстрота спец. выносливость выносливость	15 15 45 15	максимальная большая малая	техника гребли гребля в макс. темпе 10 раз x 15 с гребля (повторно) 2 x 20 мин гребля (равномерно)	30 сек 10	2	1 мин
Среда	90 мин	техника выносливость выносливость	25 45 20	малая умеренная умеренная	гребля по элементам переменная гребля 10 км бег 3-4 км			
Четверг	90 мин	теория быстрота спец. выносливость выносливость	15 15 45 15	субмаксимальная умеренная малая	техника гребли 4 беговых ускорения по 100 м переменная гребля 10 км бег 3 км (равномерно)	3 мин		
Пятница	90 мин	техника сила	45 45	малая умеренная	равномерная гребля 10 км 6 упражнений x 8-10 движений	1 мин	3-4	4 мин
Суббота	90 мин	теория быстрота спец. выносливость выносливость	15 15 45 15	большая умеренная малая	техника гребли гребля с макс темпом 6 уск x 15 с переменная гребля 10 км бег 3 км (равномерно)	45 с	2	2 мин
Воскресенье		ВЫХОДНОЙ						

Таблица 41. Примерное содержание тренировочных микроциклов спортивной подготовки в СУСУ для УТ групп 3 года обучения (подготовительный период – 20 неделя)

Объем работы – 15 часов в неделю (675 минут) (для УОР – 17 часов в неделю (765 минут))

День недели	Длительность занятия	Направленность	Объем	Интенсивность	Содержание работы (1 повторение)	Отдых между повторениями	Количество серий	Отдых между сериями
Понедельник	90 мин	выносливость сила	45 45	умеренная большая	бег 10 км (равномерно) 4 упр. на мышцы верхнего плечевого пояса по 5-8 движений	1 мин	6	3 мин
Вторник	135 мин	выносливость силовая выносливость ловкость	45 45 45	умеренная большая большая	бег (повторно) 2 x 20 мин круговая тренировка 10 упр. x 1 мин футбол	1 мин	2	5 мин
Среда	90 мин	выносливость силовая выносливость	45 45	умеренная большая	лыжи 8-10 км (равномерно) 4 упр. на мышцы туловища и ног по 30-40 движений	1 мин	3	4 мин
Четверг	135 мин	спец. выносливость сила ловкость	45 45 45	умеренная умеренная большая	гребля на гребном тренажере (повторно) 3 x 10 мин работа с собственным весом 10 упражнений x 15-20 движ. футбол (баскетбол)	5 мин 1 мин	2	2 мин
Пятница	90 мин	сила выносливость	45 45	большая малая	4 упр. на мышцы верхнего плечевого пояса по 25-35 дв. плавание (равномерно)	1 мин	3	2 мин
Суббота	135 мин	техника силовая выносливость выносливость	45 45 45	малая большая умеренная	гребной тренажер – отработка техники гребли по элементам 6 упр. x 2 мин бег (повторно) 2 x 20 мин	2 мин 5 мин	2	3
Воскресенье		<b>ВЫХОДНОЙ</b>						

Таблица 42. Примерное содержание тренировочных микроциклов спортивной подготовки в СУСУ для УТ групп 3 года обучения (соревновательный период – 40 неделя)

Объем работы – 15 часов в неделю (675 минут) (для УОР – 17 часов в неделю (765 минут))

День недели	Длительность занятия	Направленность	Объем	Интенсивность	Содержание работы (1 повторение)	Отдых между повторениями	Количество серий	Отдых между сериями
Понедельник	90 мин	техника быстрота спец. выносливость	30 15 45	умеренная максимальная умеренная	равномерная гребля гребля с макс. темпом 4 уск. по 15 с гребля (4 x 1500 м)	45 сек 5 мин	3	1 мин
Вторник	135 мин	техника силовая выносливость  выносливость сила	30 45  15 45	малая большая  малая умеренная	гребля по элементам гребля с отягощением 3 раза по 10 мин бег (равномерно) 6 упр с собственным весом по 15 дв.	5 мин  30 сек	4	2 мин
Среда	90 мин	техника быстрота  спец. выносливость	30 15  45	малая максимальная  большая	особенности техники в двойках гребля с макс. темпом 8 уск. по 100 м гребля (повторно) 4 x 1500 м	90 сек 5 мин		
Четверг	135 мин	техника силовая выносливость выносливость сила	30 45 15 45	умеренная умеренная малая умеренная	корректировка элементов гребка гребля (повторно) 2 x 5 км бег (непрерывно) 6 упр. с собственным весом по 15 дв.	5 мин 30 сек	4	2 мин
Пятница	90 мин	техника быстрота спец. выносливость	30 15 45	малая максимальная большая	гребля по элементам гребля с макс. темпом 4 уск. по 15 с гребля (повторно) 8 x 500 м	4 мин		
Суббота	135 мин	техника спец. выносливость выносливость ловкость	30 45 15 45	умеренная умеренная малая умеренная	гребля по элементам гребля (повторно) 2 x 5 км, бег (непрерывно) футбол (баскетбол)	5 мин		
Воскресенье		<b>ВЫХОДНОЙ</b>						



Таблица 43. Примерное содержание тренировочных микроциклов спортивной подготовки в СУСУ для УТ групп 4 – 7 годов обучения (подготовительный период – 20 неделя)

Объем работы – 18 часов в неделю (810 минут) (для УОР – 20 часов в неделю (900 минут))

День недели	Длительность занятия	Направленность	Объем	Интенсивность	Содержание работы (1 повторение)	Отдых между повторениями	Количество серий	Отдых между сериями
Понедельник	135 мин	теория техника спец. выносливость сила выносливость	15 15 45 45 15	малая большая умеренная умеренная	правила безопасности гребной тренажер (элементы гребка) гребной тренажер 5 повт. x 5 мин 5 упр. на мышцы ног и спины (15 дв.) бег (равномерно)	30 сек 5 мин	3	4 мин
Вторник	135 мин	теория быстрота силовая выносливость выносливость сила	15 15 15 45 45	максимальная большая умеренная малая	техника выполнения силовых упр. жим + тяга штанги 20 кг x 30 движ. 8 упр. x 1 мин бег (повторно) 2 x 20 мин упр. с собств. весом 8 x 15 дв.	30 сек 1 мин 5 мин 30 сек	3 3-4	3 мин 4 мин
Среда	135 мин	техника быстрота спец. выносливость выносливость	30 15 45 45	малая большая большая малая	гребной тренажер – элементы гребка бег 6 ускорений x 30 с гребной тренажер 5 x 5 мин, плавание (равномерно)	30 сек 5 мин	2	3 мин
Четверг	135 мин	теория быстрота сила выносливость	15 30 45 45	максимальная субмаксимальная малая	техника гребли бег (8 ускорений по 200 м) 5 упр. на мышцы верхних конечностей по 8-10 движений бег (равномерно)	90 сек 90 сек	4	2 мин
Пятница	135 мин	скоростно-силовая выносл. специальная выносливость силовая выносливость выносливость	15 30 45 45	максимальная большая большая умеренная	жим + тяга штанги 20 кг x 30 движ. гребной тренажер 5 x 5 мин силовые упражнения 8 упр. x 1 мин плавание (равномерно) 1,5-2 км.	30 сек 5 мин 1 мин	3 2	3 мин 10 мин
Суббота	135 мин	сила сила выносливость	45 45 45	умеренная умеренная малая	6 упр. на мышцы ног и спины по 20 дв. 8 упр. с собственным весом по 15 дв. бег (равномерно)	45 сек 30 сек	3 3	4 мин 4 мин
Воскресенье		ВЫХОДНОЙ						

Таблица 44. Примерное содержание тренировочных микроциклов спортивной подготовки в СУСУ для УТ групп 4 – 7 годов обучения (соревновательный период – 40 неделя)

Объем работы – 18 часов в неделю (810 минут) (для УОР – 20 часов в неделю (900 минут))

День недели	Длительность занятия	Направленность	Объем	Интенсивность	Содержание работы (1 повторение)	Отдых между повторениями	Количество серий	Отдых между сериями
Понедельник	135 мин	техника силовая выносливость спец. выносливость выносливость	15 45 45 30	малая большая большая умеренная	гребля по элементам гребля с отягощением 5 раз x 2 мин гребля (равномерно) 8-10 км бег (равномерно)	2 мин	2	8 мин
Вторник	135 мин	техника быстрота скор-сил. выносливость сила	35 20 65 15	малая субмаксимальная умеренная малая	гребля по элементам гребля 3 раз x 100 м гребля (повторно) 4 x 500 м 4 упр. с собств. весом по 15-20 движ.	30 сек 5 мин 30 с	3 2 2	5 мин 10 мин 2 мин
Среда	135 мин	техника быстрота спец. выносливость ловкость сила	15 15 45 45 15	малая субмаксимальная умеренная малая + большая малая	гребля по элементам гребля (15 ускорениями по 20 с) гребля (равномерно) 8-10 км футбол (баскетбол) 8 упр. с собств. весом по 20 движ.	40 с 5 мин 30 с	2	2 мин
Четверг	135 мин	техника силовая выносливость выносливость сила	15 45 30 45	малая максимальная умеренная умеренная	гребля по элементам гребля с тормозом 3 раза x 10 мин бег (равномерно) 8 упр. с собств. весом по 15-30 движ.	7 мин 45 с	2-3	3 мин
Пятница	135 мин	техника быстрота, скорость спец. выносливость	45 45 45	малая максимальная умеренная	гребля по элементам гребля 10 раз x 30 с гребля (равномерно) 8-10 км	30 с	3	5 мин
Суббота	135 мин	техника быстрота, скорость спец. выносливость выносливость	45 15 45 30	малая большая умеренная умеренная	гребля по элементам гребля по номерам 7 раз x 200 м гребля (равномерно) 8-10 км бег (равномерно)	1 мин		
Воскресенье		<b>ВЫХОДНОЙ</b>						

Таблица 45. Примерное сочетание нагрузок различной направленности в отдельных занятиях и их распределение в недельных микроциклах для различных периодов в группах УТ

Направленность	Периоды подготовки																					
	Обще-подготовительный							Специально-подготовительный							Соревновательный							
День недели	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
<b>УТ-1</b>																						
Воспитание координационных способностей	+		+					<b>В Ы Х О Д Н О Й</b>	+		+				<b>В Ы Х О Д Н О Й</b>			+				<b>В Ы Х О Д Н О Й</b>
Воспитание ловкости			+							+							+					
Воспитание гибкости	+		+				+			+		+		+			+					
Техническая подготовка		+		+	+		+		+		+	+	+	+		+		+	+	+		
Воспитание быстроты и скоростных качеств	+		+				+			+				+			+					
Воспитание силовых качеств	+		+				+			+		+		+			+					
Воспитание общей выносливости		+		+		+			+		+	+	+					+	+	+		
Воспитание специальной выносливости		+			+		+				+			+					+	+		
Воспитание специальной силовой выносливости								+			+			+		+						
<b>УТ-2</b>																						
Воспитание координационных способностей	+		+				<b>В Ы</b>	+		+			<b>В Ы</b>			+			<b>В Ы</b>			

Воспитание ловкости			+				Х О Д Н О Й			+					Х О Д Н О Й			+				Х О Д Н О Й			
Воспитание гибкости	+		+					+		+						+				+					
Техническая подготовка		+		+	+			+	+		+	+				+	+			+	+				
Воспитание быстроты и скоростных качеств	+		+					+		+						+									
Воспитание силовых качеств	+		+					+		+		+				+									
Воспитание общей выносливости			+	+		+			+	+	+			+						+					
Воспитание специальной выносливости		+		+	+	+				+	+			+						+			+	+	
Воспитание специальной силовой выносливости						+		+			+				+			+	+						
УТ-3																									
Воспитание координационных способностей	+		+				В Ы Х О Д Н О Й	+		+					В Ы Х О Д Н О Й			+				В Ы Х О Д Н О Й			
Воспитание ловкости			+							+										+					
Воспитание гибкости	+		+					+		+						+				+					
Техническая подготовка		+		+	+			+	+		+	+				+	+			+	+				
Воспитание быстроты и скоростных качеств	+		+					+		+						+				+					
Воспитание силовых качеств	+		+			+		+		+		+				+				+					
Воспитание общей выносливости		+	+	+		+			+	+		+	+			+				+					+
Воспитание специальной выносливости		+				+		+			+	+		+				+			+	+			
Воспитание специальной силовой выносливости						+		+			+			+				+							
УТ-4,5,6,7																									
Воспитание координационных способностей	+		+				В Ы Х	+		+					В Ы Х			+				В Ы Х			
Воспитание ловкости			+							+										+					

Воспитание гибкости	+		+				О Д Н О Й	+		+				О Д Н О Й	+		+				О Д Н О Й		
Технико-тактическая подготовка	+	+		+	+	+		+	+		+	+	+		+	+	+	+	+	+		+	+
Воспитание быстроты и скоростных качеств	+		+					+			+					+							
Воспитание силовых качеств	+		+		+			+			+					+							
Воспитание общей выносливости				+		+				+					+							+	
Воспитание специальной выносливости		+		+		+				+		+			+		+			+		+	
Воспитание специальной силовой выносливости			+		+						+		+			+	+			+			

Таблица 46. Нормативные шкалы оценок общей физической подготовленности юношей в гребле на байдарках и каноэ для групп СПС

Возраст, лет	Оценка, балл				
	5	4	3	2	1
Бег 60 м, с					
15	≤ 12,5	12,6-12,9	13,0-13,4	13,5-13,9	≥ 14,0
16	≤ 12,0	12,1-12,5	12,6-12,9	13,0-13,4	≥ 13,5
17	≤ 11,5	11,6-11,9	12,0-12,4	12,5-12,9	≥ 13,0
18	≤ 11,0	11,1-11,5	11,6-11,9	12,0-12,4	≥ 12,5
19	≤ 10,5	10,6-10,9	11,0-11,4	11,5-11,9	≥ 12,0
Бег 1 500 м, с					
15	≤ 5:20,0	5:20,1–5:34,9	5:35,0–5:49,9	5:50,0–6:04,9	≥ 6:05,0
16	≤ 5:15,0	5:15,1–5:29,9	5:30,0–5:44,9	5:45,0–5:59,9	≥ 6:00,0
17	≤ 5:10,0	5:10,1–5:24,9	5:25,0–5:39,9	5:40,0–5:54,9	≥ 5:55,0
18	≤ 5:05,0	5:05,1–5:19,9	5:20,0–5:34,9	5:35,0–5:49,9	≥ 5:50,0
19	≤ 5:00,0	5:00,1–5:14,9	5:15,0–5:29,9	5:30,0–5:44,9	≥ 5:45,0
Прыжок в длину, см					
15	≥ 231	215-230	208-214	202-207	≤ 201
16	≥ 247	221-246	213-220	208-212	≤ 207
17	≥ 260	234-259	216-233	211-215	≤ 210
18	≥ 264	249-263	234-248	219-233	≤ 218
19	≥ 270	254-269	239-253	224-238	≤ 223
Подтягивание на перекладине, кол-во раз					
15	≥ 21	18-20	15-17	11-14	≤ 10
16	≥ 23	19-22	14-18	10-13	≤ 11
17	≥ 25	20-24	15-19	11-14	≤ 12
18	≥ 27	23-26	18-22	14-17	≤ 13
19	≥ 29	25-28	20-24	15-19	≤ 14
Наклон вперед, см					
15	≥ 18	16-17	14-15	12-13	≤ 11
16	≥ 19	17-19	15-16	13-14	≤ 12
17	≥ 20	18-19	16-17	14-15	≤ 13
18	≥ 21	19-20	17-18	15-16	≤ 14
19	≥ 23	21-22	19-20	17-18	≤ 16

Таблица 47. Нормативные шкалы оценок общей физической подготовленности девушек в гребле на байдарках для групп СПС

Возраст, лет	Оценка, балл				
	5	4	3	2	1
Бег 60 м, с					
15	≤ 13,5	13,6-13,9	14,0-14,4	14,5-14,9	≥ 15,0
16	≤ 13,0	13,1-13,5	13,6-13,9	14,0-14,4	≥ 14,5
17	≤ 12,5	12,6-12,9	13,0-13,4	13,5-13,9	≥ 14,0
18	≤ 12,0	12,1-12,5	12,6-12,9	13,0-13,4	≥ 13,5
19	≤ 11,5	11,6-11,9	12,0-12,4	12,5-12,9	≥ 13,0
Бег 800 м, с					
15	≤ 3:30,0	3:30,1–3:39,9	3:40,0–3:49,9	3:50,0–3:59,9	≥ 4:00,0
16	≤ 3:20,0	3:20,1–3:29,9	3:30,0–3:39,9	3:40,0–3:49,9	≥ 3:50,0
17	≤ 3:10,0	3:10,1–3:19,9	3:20,0–3:29,9	3:30,0–3:39,9	≥ 3:40,0
18	≤ 3:00,0	3:00,1–3:09,9	3:10,0–3:19,9	3:20,0–3:29,9	≥ 3:30,0
19	≤ 2:50,0	2:50,1–2:59,9	3:00,0–3:09,9	3:10,0–3:19,9	≥ 3:20,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз					
15	≥ 31	28-32	23-27	18-22	≤ 17
16	≥ 34	29-33	24-28	19-23	≤ 18
17	≥ 37	32-36	27-31	22-26	≤ 21
18	≥ 40	35-39	30-34	25-29	≤ 24
19	≥ 43	38-42	33-37	28-32	≤ 27
Прыжок в длину, см					
15	≥ 221	211-220	201-210	191-200	≤ 190
16	≥ 231	221-230	211-220	201-210	≤ 200
17	≥ 234	224-233	214-223	204-213	≤ 203
18	≥ 237	227-236	217-226	207-216	≤ 206
19	≥ 240	230-239	220-229	210-219	≤ 209
Наклон вперед, см					
15	≥ 19	16-18	13-15	10-12	≤ 9
16	≥ 20	17-19	14-16	11-13	≤ 10
17	≥ 21	18-20	15-17	12-14	≤ 11
18	≥ 23	20-22	17-19	14-16	≤ 13
19	≥ 24	21-23	18-20	15-17	≤ 14

Таблица 48. Нормативные шкалы оценок специальной подготовленности юношей в гребле на байдарках и каноэ для групп СПС

Возраст, лет	Контрольные упражнения	Оценка, балл				
		5	4	3	2	1
Плавание						
15	100 м	≤ 1:30,0	1:31,0–1:40,0	1:41,0–1:50,0	1:51,0–2:00,0	≥ 2:01,0
16	100 м	≤ 1:25,0	1:26,0–1:35,0	1:36,0–1:45,0	1:46,0–1:55,0	≥ 1:56,0
17	100 м	≤ 1:23,0	1:24,0–1:30,0	1:31,0–1:37,0	1:38,0–1:44,0	≥ 1:45,0
18	100 м	≤ 1:20,0	1:21,0–1:27,0	1:28,0–1:34,0	1:35,0–1:41,0	≥ 1:42,0
19 и старше	100 м	≤ 1:18,0	1:19,0–1:23,0	1:24,0–1:28,0	1:29,0–1:33,0	≥ 1:34,0
Жим штанги лежа на спине, количество раз						
15	20 кг 1,5 мин	≥ 90	71–89	61–70	41–60	≤ 40
16	20 кг 2 мин	≥ 105	86–104	66–85	46–65	≤ 45
17	20 кг 2 мин	≥ 115	96–114	76–95	56–75	≤ 55
18	30 кг 2 мин	≥ 115	96–114	76–95	56–75	≤ 55
19 и старше	30 кг 2 мин	≥ 125	106–124	86–105	66–85	≤ 65
Тяга штанги лежа на груди, количество раз						
15	20 кг 1,5 мин	≥ 90	71–89	61–70	41–60	≤ 40
16	20 кг 2 мин	≥ 110	91–109	71–90	51–70	≤ 50
17	20 кг 2 мин	≥ 120	101–119	81–100	61–80	≤ 60
18	30 кг 2 мин	≥ 120	101–119	81–100	61–80	≤ 60
19 и старше	30 кг 2 мин	≥ 130	111–129	91–110	71–90	≤ 70



Тестирование на воде

К1 (Байдарка одиночка юноши)

15	100 м	≤ 0:24,0	0:24,1–0:25,9	0:26,0–0:27,9	0:28,0–0:29,9	≥ 0:30,0
	200 м	≤ 0:45,0	0:45,1–0:47,9	0:48,0–0:49,9	0:50,0–0:52,9	≥ 0:53,0
	500 м	≤ 2:10,0	2:10,1–2:17,9	2:18,0–2:23,9	2:24,0–2:29,9	≥ 2:30,0
	750 м	≤ 3:20,0	3:20,1–3:29,9	3:30,0–3:39,9	3:40,0–3:49,9	≥ 3:50,0
	1000 м	≤ 4:05,0	4:05,1–4:14,9	4:15,0–4:24,9	4:25,0–4:34,9	≥ 4:35,0
16	100 м	≤ 0:22,0	0:22,1–0:22,9	0:23,0–0:23,9	0:24,0–0:24,9	≥ 0:25,0
	200 м	≤ 0:42,5	0:42,6–0:43,5	0:43,6–0:44,5	0:44,6–0:45,5	≥ 0:45,6
	500 м	≤ 2:00,0	2:00,1–2:05,9	2:06,0–2:11,9	2:12,0–2:17,9	≥ 2:18,0
	750 м	≤ 3:10,0	3:10,1–3:19,9	3:20,0–3:29,9	3:30,0–3:39,9	≥ 3:40,0
	1000 м	≤ 4:00,0	4:00,1–4:09,9	4:10,0–4:19,9	4:20,0–4:29,9	≥ 4:30,0
	2000 м	≤ 8:40,0	8:40,1–9:04,9	9:05,0–9:29,9	9:30,0–9:54,9	≥ 9:55,0
17	100 м	≤ 0:21,0	0:21,1–0:21,9	0:22,0–0:22,9	0:23,0–0:23,9	≥ 0:24,0
	200 м	≤ 0:41,0	0:41,1–0:42,9	0:43,0–0:44,9	0:45,0–0:46,9	≥ 0:47,0
	500 м	≤ 1:55,0	1:55,1–1:59,9	2:00,0–2:04,9	2:05,0–2:09,9	≥ 2:10,0
	750 м	≤ 3:00,0	3:00,1–3:09,9	3:10,0–3:19,9	3:20,0–3:29,9	≥ 3:30,0
	1000 м	≤ 3:55,0	3:55,1–4:04,9	4:05,0–4:14,9	4:15,0–4:24,9	≥ 4:25,0
	2000 м	≤ 8:35,0	8:35,1–8:59,9	9:00,0–9:24,9	9:25,0–9:49,9	≥ 9:50,0
18	100 м	≤ 0:20,0	0:20,1–0:20,9	0:21,0–0:21,9	0:22,0–0:22,9	≥ 0:23,0
	200 м	≤ 0:40,0	0:40,1–0:41,9	0:42,0–0:43,9	0:44,0–0:45,9	≥ 0:46,0
	500 м	≤ 1:50,0	1:50,1–1:54,9	1:55,0–1:59,9	2:00,0–2:04,9	≥ 2:05,0
	750 м	≤ 2:52,0	2:52,1–2:58,9	2:59,0–3:06,9	3:07,0–3:14,9	≥ 3:15,0
	1000 м	≤ 3:50,0	3:50,1–3:59,9	4:00,0–4:09,9	4:10,0–4:19,9	≥ 4:20,0
	2000 м	≤ 8:26,0	8:26,1–8:49,9	8:50,0–9:14,9	9:15,0–9:39,9	≥ 9:40,0

19 и старше	100 м	≤ 0:19,0	0:19,1–0:19,9	0:20,0–0:20,9	0:21,0–0:21,9	≥ 0:22,0
	200 м	≤ 0:39,0	0:39,1–0:40,9	0:41,0–0:42,9	0:43,0–0:44,9	≥ 0:45,0
	500 м	≤ 1:45,0	1:45,1–1:50,9	1:51,0–1:56,9	1:57,0–2:01,9	≥ 2:02,0
	750 м	≤ 2:45,0	2:45,1–2:52,9	2:53,0–2:59,9	3:00,0–3:07,9	≥ 3:08,0
	1000 м	≤ 3:45,0	3:45,1–3:54,9	3:55,0–4:04,9	4:05,0–4:14,9	≥ 4:15,0
	2000 м	≤ 8:14,0	8:14,1–8:39,9	8:40,0–9:04,9	9:05,0–9:29,9	≥ 9:30,0

С1 (Каное одиночка юноши)

15	100 м	≤ 0:28,0	0:28,1–0:29,9	0:30,0–0:31,9	0:32,0–0:33,9	≥ 0:34,0
	200 м	≤ 0:54,0	0:54,1–0:56,9	0:57,0–0:58,9	0:59,0–1:01,9	≥ 1:02,0
	500 м	≤ 2:18,0	2:18,1–2:22,9	2:23,0–2:27,9	2:28,0–2:32,9	≥ 2:33,0
	750 м	≤ 3:27,0	3:27,1–3:33,9	3:34,0–3:40,9	3:41,0–3:47,9	≥ 3:48,0
	1000 м	≤ 4:30,0	4:30,1–4:39,9	4:40,0–4:49,9	4:50,0–4:59,9	≥ 5:00,0
16	100 м	≤ 0:26,5	0:26,6–0:27,5	0:27,6–0:28,5	0:28,6–0:29,5	≥ 0:29,6
	200 м	≤ 0:50,0	0:50,1–0:51,9	0:52,0–0:53,9	0:54,0–0:55,9	≥ 0:56,0
	500 м	≤ 2:12,0	2:12,1–2:16,9	2:17,0–2:21,9	2:22,0–2:26,9	≥ 2:27,0
	750 м	≤ 3:22,0	3:22,1–3:28,9	3:29,0–3:35,9	3:36,0–3:42,9	≥ 3:43,0
	1000 м	≤ 4:25,0	4:25,1–4:34,9	4:35,0–4:44,9	4:45,0–4:54,9	≥ 4:55,0
	2000 м	≤ 9:55,0	9:55,1–10:24,9	10:25,0–10:54,9	10:55,0–11:24,9	≥ 11:25,0
17	100 м	≤ 0:25,5	0:25,6–0:26,5	0:26,6–0:27,5	0:27,6–0:28,5	≥ 0:28,5
	200 м	≤ 0:48,0	0:48,1–0:49,9	0:50,0–0:51,9	0:52,0–0:53,9	≥ 0:54,0
	500 м	≤ 2:09,0	2:09,1–2:13,9	2:14,0–2:18,9	2:19,0–2:23,9	≥ 2:24,0
	750 м	≤ 3:17,0	3:17,1–3:23,9	3:24,0–3:30,9	3:31,0–3:37,9	≥ 3:38,0
	1000 м	≤ 4:20,0	4:20,1–4:29,9	4:30,0–4:39,9	4:40,0–4:49,9	≥ 4:50,0
	2000 м	≤ 9:35,0	9:35,1–10:04,9	10:05,0–10:34,9	10:35,0–11:04,9	≥ 11:05,0

18	<i>100 м</i>	≤ 0:24,5	0:24,6–0:25,5	0:25,6–0:26,5	0:26,6–0:27,5	≥ 0:27,6
	<i>200 м</i>	≤ 0:47,0	0:47,1–0:48,9	0:49,0–0:50,9	0:51,0–0:52,9	≥ 0:53,0
	<i>500 м</i>	≤ 2:07,0	2:07,1–2:11,9	2:12,0–2:16,9	2:17,0–2:21,9	≥ 2:22,0
	<i>750 м</i>	≤ 3:12,0	3:12,1–3:18,9	3:19,0–3:25,9	3:26,0–3:32,9	≥ 3:33,0
	<i>1000 м</i>	≤ 4:15,0	4:15,1–4:24,9	4:25,0–4:34,9	4:35,0–4:44,9	≥ 4:45,0
	<i>2000 м</i>	≤ 9:08,0	9:08,1–9:37,9	9:38,0–10:07,9	10:08,0–10:37,9	≥ 10:38,0
19 и старше	<i>100 м</i>	≤ 0:23,5	0:23,6–0:24,5	0:24,6–0:25,5	0:25,6–0:26,5	≥ 0:26,6
	<i>200 м</i>	≤ 0:46,0	0:46,1–0:47,9	0:48,0–0:49,9	0:50,0–0:51,9	≥ 0:52,0
	<i>500 м</i>	≤ 2:05,0	2:05,1–2:09,9	2:10,0–2:14,9	2:15,0–2:19,9	≥ 2:20,0
	<i>750 м</i>	≤ 3:08,40	3:08,1–3:14,9	3:15,0–3:22,9	3:23,0–3:29,9	≥ 3:30,0
	<i>1000 м</i>	≤ 4:12,0	4:12,1–4:21,9	4:22,0–4:31,9	4:32,0–4:41,9	≥ 4:42,0
	<i>2000 м</i>	≤ 9:00,0	9:00,1–9:29,9	9:30,0–9:59,9	10:00,0–10:29,9	≥ 10:30,0

Таблица 49. Нормативные шкалы оценок специальной подготовленности девушек в гребле на байдарках для групп СПС

Возраст, лет	Контрольные упражнения	Оценка, балл				
		5	4	3	2	1
Плавание						
15	100 м	≤ 1:49,0	1:50,0–1:55,0	1:56,0–2:01,0	2:02,0–2:07,0	≥ 2:08,0
16	100 м	≤ 1:45,0	1:46,0–1:50,0	1:51,0–1:55,0	1:56,0–2:00,0	≥ 2:01,0
17	100 м	≤ 1:43,0	1:44,0–1:48,0	1:49,0–1:53,0	1:54,0–1:58,0	≥ 1:59,0
18	100 м	≤ 1:38,0	1:39,0–1:43,0	1:44,0–1:48,0	1:49,0–1:53,0	≥ 1:54,0
19 и старше	100 м	≤ 1:33,0	1:34,0–1:38,0	1:39,0–1:43,0	1:44,0–1:48,0	≥ 1:49,0
Жим штанги лежа на спине, количество раз						
15	15 кг 1,5 мин	≥ 75	56–74	36–55	21–35	≤ 20
16	20 кг 2 мин	≥ 80	61–79	41–60	26–40	≤ 25
17	20 кг 2 мин	≥ 95	66–94	46–65	31–45	≤ 30
18	20 кг 2 мин	≥ 105	86–104	66–85	46–65	≤ 45
19 и старше	20 кг 2 мин	≥ 110	91–109	71–90	51–70	≤ 50
Тяга штанги лежа на груди, количество раз						
15	15 кг 1,5 мин	≥ 85	66–84	46–65	31–45	≤ 30
16	20 кг 2 мин	≥ 90	71–89	51–70	33–50	≤ 32
17	20 кг 2 мин	≥ 95	76–94	56–75	36–55	≤ 35
18	20 кг 2 мин	≥ 105	86–104	66–85	46–65	≤ 45
19 и старше	20 кг 2 мин	≥ 115	96–114	76–95	56–75	≤ 55

## Тестирование на воде

## К1 (Байдарка одиночка девушки)

15	100 м	≤ 0:27,0	0:27,1–0:28,9	0:30,0–0:31,9	0:32,0–0:33,9	≥ 0:34,0
	200 м	≤ 0:52,0	0:52,1–0:53,9	0:54,0–0:55,9	0:56,0–0:57,9	≥ 0:58,0
	500 м	≤ 2:22,0	2:22,1–2:27,9	2:28,0–2:33,9	2:34,0–2:39,9	≥ 2:40,0
	750 м	≤ 3:30,0	3:30,1–3:38,9	3:39,0–3:47,9	3:48,0–3:56,9	≥ 3:57,0
	1000 м	≤ 4:25,0	4:25,1–4:38,9	4:39,0–4:53,9	4:54,1–5:09,9	≥ 5:10,0
16	100 м	≤ 0:25,0	0:25,1–0:26,9	0:27,0–0:28,9	0:29,0–0:30,9	≥ 0:31,0
	200 м	≤ 0:49,0	0:49,1–0:50,9	0:51,0–0:52,9	0:53,0–0:54,9	≥ 0:55,0
	500 м	≤ 2:16,0	2:16,1–2:20,9	2:21,0–2:25,9	2:26,0–2:30,9	≥ 2:31,0
	750 м	≤ 3:25,0	3:25,1–3:34,9	3:35,0–3:42,9	3:43,0–3:51,9	≥ 3:52,0
	1000 м	≤ 4:20,0	4:21,1–4:33,9	4:34,0–4:46,9	4:47,0–4:59,9	≥ 5:00,0
	2000 м	≤ 9:50,0	9:50,1–10:09,9	10:10,0–10:29,9	10:30,0–10:49,9	≥ 10:50,0
17	100 м	≤ 0:24,0	0:24,1–0:25,9	0:26,0–0:27,9	0:28,0–0:29,9	≥ 0:30,0
	200 м	≤ 0:47,0	0:47,1–0:48,9	0:49,0–0:50,9	0:51,0–0:52,9	≥ 0:53,0
	500 м	≤ 2:12,0	2:12,1–2:16,9	2:17,0–2:21,9	2:22,0–2:24,9	≥ 2:25,0
	750 м	≤ 3:20,0	3:20,1–3:29,9	3:30,0–3:38,9	3:39,0–3:47,9	≥ 3:48,0
	1000 м	≤ 4:18,0	4:18,1–4:30,9	4:31,0–4:43,9	4:44,0–4:56,9	≥ 4:57,0
	2000 м	≤ 9:40,0	9:40,1–9:59,9	10:00,0–10:19,9	10:20,0–10:39,9	≥ 10:40,0
18	100 м	≤ 0:23,0	0:23,1–0:24,9	0:25,0–0:26,9	0:26,0–0:27,9	≥ 0:28,0
	200 м	≤ 0:46,0	0:46,1–0:47,9	0:48,0–0:49,9	0:50,0–0:51,9	≥ 0:52,0
	500 м	≤ 2:08,0	2:08,1–2:12,9	2:13,0–2:17,9	2:18,0–2:22,9	≥ 2:24,0
	750 м	≤ 3:15,0	3:15,1–3:22,9	3:23,0–3:31,9	3:32,0–3:40,9	≥ 3:41,0
	1000 м	≤ 4:15,0	4:15,1–4:27,9	4:28,0–4:40,9	4:41,0–4:53,9	≥ 4:54,0
	2000 м	≤ 9:30,0	9:30,1–9:49,9	9:50,0–10:09,9	10:10,0–10:29,9	≥ 10:30,0

19 и старше	<i>100 м</i>	≤ 0:22,0	0:22,1–0:23,9	0:24,0–0:24,9	0:25,0–0:25,9	≥ 0:26,0
	<i>200 м</i>	≤ 0:45,0	0:45,1–0:46,9	0:47,0–0:48,9	0:49,0–0:50,9	≥ 0:51,0
	<i>500 м</i>	≤ 2:05,0	2:05,1–2:09,9	2:10,0–2:14,9	2:15,0–2:19,9	≥ 2:20,0
	<i>750 м</i>	≤ 3:10,0	3:10,1–3:19,9	3:20,0–3:27,9	3:28,0–3:35,9	≥ 3:36,0
	<i>1000 м</i>	≤ 4:13,0	4:13,1–4:25,9	4:26,0–4:38,9	4:39,0–4:51,9	≥ 4:52,0
	<i>2000 м</i>	≤ 9:20,0	9:20,1–9:39,9	9:40,0–9:59,9	10:00,0–10:19,9	≥ 11:20,0

C1 (Каное одиночка девушки)

15	<i>100 м</i>	≤ 0:30,0	0:30,1–0:32,9	0:33,0–0:34,9	0:35,0–0:36,9	≥ 0:37,0
	<i>200 м</i>	≤ 0:59,0	0:59,1–1:01,9	1:02,0–1:04,9	1:05,0–1:07,9	≥ 1:08,0
	<i>500 м</i>	≤ 2:40,0	2:40,1–2:44,9	2:45,0–2:49,9	2:50,0–2:54,9	≥ 2:55,0
	<i>750 м</i>	≤ 4:00,0	4:00,1–4:10,9	4:11,0–4:21,9	4:22,0–4:32,9	≥ 4:33,0
	<i>1000 м</i>	≤ 5:14,0	5:14,1–5:25,9	5:26,0–5:37,9	5:38,0–5:50,9	≥ 5:51,0
16	<i>100 м</i>	≤ 0:29,0	0:29,1–0:31,9	0:32,0–0:33,9	0:34,0–0:35,9	≥ 0:36,0
	<i>200 м</i>	≤ 0:57,0	0:57,1–0:59,9	1:00,0–1:02,9	1:03,0–1:05,9	≥ 1:06,0
	<i>500 м</i>	≤ 2:34,0	2:34,1–2:39,9	2:40,0–2:44,9	2:45,0–2:49,9	≥ 2:50,0
	<i>750 м</i>	≤ 3:50,0	3:51,1–4:01,9	4:02,0–4:12,9	4:13,0–4:23,9	≥ 4:24,0
	<i>1000 м</i>	≤ 5:06,0	5:06,1–5:18,9	5:19,0–5:31,9	5:32,0–5:44,9	≥ 5:45,0
	<i>2000 м</i>	≤ 12:30,0	12:30,1–12:49,9	12:50,0–13:09,9	13:10,0–13:29,9	≥ 13:30,0
17	<i>100 м</i>	≤ 0:28,0	0:28,1–0:30,9	0:31,0–0:32,9	0:33,0–0:34,9	≥ 0:35,0
	<i>200 м</i>	≤ 0:55,0	0:55,1–0:57,9	0:58,0–1:00,9	1:01,0–1:03,9	≥ 1:04,0
	<i>500 м</i>	≤ 2:25,0	2:25,1–2:29,9	2:30,0–2:34,9	2:35,0–2:39,9	≥ 2:40,0
	<i>750 м</i>	≤ 3:41,0	3:41,1–3:51,9	3:52,0–4:02,9	4:03,0–4:13,9	≥ 4:14,0
	<i>1000 м</i>	≤ 4:57,0	4:57,1–5:09,9	5:10,0–5:22,9	5:23,0–5:34,9	≥ 5:35,0
	<i>2000 м</i>	≤ 12:10,0	12:10,1–12:29,9	12:30,0–12:49,9	12:50,0–13:09,9	≥ 13:10,0

18	<i>100 м</i>	≤ 0:27,0	0:27,1–0:29,9	0:30,0–0:31,9	0:32,0–0:33,9	≥ 0:34,0
	<i>200 м</i>	≤ 0:53,0	0:53,1–0:55,9	0:56,0–0:58,9	0:59,0–1:01,9	≥ 1:02,0
	<i>500 м</i>	≤ 2:19,0	2:19,1–2:24,9	2:25,0–2:30,9	2:31,0–2:36,9	≥ 2:37,0
	<i>750 м</i>	≤ 3:35,0	3:35,1–3:43,9	3:44,0–3:54,9	3:55,0–4:04,9	≥ 4:05,0
	<i>1000 м</i>	≤ 4:48,0	4:48,1–4:59,9	5:00,0–5:12,9	5:13,0–5:24,9	≥ 5:25,0
	<i>2000 м</i>	≤ 11:40,0	11:40,1–11:59,9	12:00,0–12:19,9	12:20,0–12:39,9	≥ 12:40,0
19 и старше	<i>100 м</i>	≤ 0:26,0	0:26,1–0:28,9	0:29,0–0:30,9	0:31,0–0:32,9	≥ 0:33,0
	<i>200 м</i>	≤ 0:51,0	0:51,1–0:53,9	0:54,0–0:57,9	0:58,0–1:00,9	≥ 1:01,0
	<i>500 м</i>	≤ 2:15,0	2:15,1–2:19,9	2:20,0–2:25,9	2:26,0–2:30,9	≥ 2:31,0
	<i>750 м</i>	≤ 3:29,0	3:29,1–3:37,9	3:38,0–3:46,9	3:47,0–3:55,9	≥ 3:56,0
	<i>1000 м</i>	≤ 4:43,0	4:43,1–4:56,9	4:57,0–5:09,9	5:10,0–5:22,9	≥ 5:23,0
	<i>2000 м</i>	≤ 11:25,0	11:25,1–11:44,9	11:45,0–12:04,9	12:05,0–12:24,9	≥ 12:25,0

Таблица 50. Шкала оценок физического развития юношей в гребле на байдарках и каноэ для групп СПС

Показатели	Оценка, балл				
	1	2	3	4	5
15 лет					
Длина тела, см	≤ 163,6	163,7–169,5	169,6–177,6	177,7–183,6	≥ 183,7
Масса тела, кг	≤ 60,8	60,9–66,5	66,6–74,3	74,4–80	≥ 80,1
16 лет					
Длина тела, см	≤ 169,6	169,7–174,8	174,9–182	182,1–187,3	≥ 187,4
Масса тела, кг	≤ 66,2	66,3–71,6	71,7–78,8	78,9–84,1	≥ 84,2
17 лет					
Длина тела, см	≤ 174,3	174,4–178,9	179–185,1	185,2–189,7	≥ 189,8
Масса тела, кг	≤ 70,9	71–75,8	75,9–82,5	82,6–87,4	≥ 87,5
18 лет					
Длина тела, см	≤ 177,8	177,9–181,7	181,8–187	187,1–190,9	≥ 191
Масса тела, кг	≤ 74,8	74,9–79,3	79,4–85,5	85,6–90	≥ 90,1
19 лет и старше					
Длина тела, см	≤ 178,7	178,8–182,6	182,7–188	188,1–191,9	≥ 192
Масса тела, кг	≤ 75,5	75,6–77,4	77,5–86,6	86,7–91,4	≥ 91,5



Таблица 51. Шкала оценок физического развития девушек в гребле на байдарках для групп СПС

Показатели	Оценка, балл				
	1	2	3	4	5
15 лет					
Длина тела, см	$\leq 158,6$	158,7–162,7	162,8–168,2	168,3–172,2	$\geq 172,3$
Масса тела, кг	$\leq 51,9$	52–57,5	57,6–65,1	65,2–70,6	$\geq 70,7$
16 лет					
Длина тела, см	$\leq 159,8$	159,9–164,2	164,3–170,2	170,3–174,6	$\geq 174,7$
Масса тела, кг	$\leq 56,5$	56,6–61,5	61,6–68,3	68,4–73,3	$\geq 73,4$
17 лет					
Длина тела, см	$\leq 160,7$	160,8–165,5	165,6–172	172,1–176,7	$\geq 176,8$
Масса тела, кг	$\leq 60,3$	60,4–64,7	64,8–70,8	70,9–75,2	$\geq 75,3$
18 лет					
Длина тела, см	$\leq 161,4$	161,5–166,5	166,6–173,4	173,5–178,5	$\geq 178,6$
Масса тела, кг	$\leq 63,4$	63,5–67,2	67,3–72,5	72,6–76,3	$\geq 76,4$
19 лет и старше					
Длина тела, см	$\leq 162,1$	162,2–167,5	167,6–174,4	174,5–179,5	$\geq 179,6$
Масса тела, кг	$\leq 65,5$	65,6–69,3	69,4–74,6	74,7–78,4	$\geq 78,5$

Таблица 52. Примерный годовой план распределения запланированного объема учебно-тренировочных занятий по разделам подготовки в группах СПС

Разделы подготовки	Группа		
	СПС-1	СПС-2	СПС-3,4,5,6
1	2	3	4
I. Теоретическая подготовка	30	30	37
II. Практическая подготовка			
- ОФП	509	528	643
- СФП	553	638	672
Итого часов	1092	1196	1352
Соревновательная деятельность			
количество соревнований по ОФП	1-2	1-2	1
количество соревнований по СП	5-9	6-10	6-10
Общее количество соревнований	6-11	7-12	7-11
Общее количество стартов	40-73	47-80	51-85

Таблица 53. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий по теоретической подготовке в группах СПС

Темы занятий	Группа		
	СПС-1	СПС-2	СПС-3 – 6
1. Правила безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий в гребле на байдарках и каноэ, ч		2	
2. Стороны подготовленности спортсменов в гребле на байдарках и каноэ, ч		4	2
3. Техническая подготовка, ч		3	
4. Физическая подготовка, ч	2		
5. Тактическая подготовка, ч	7		
6. Психологическая подготовка, ч	7		
7. Интегральная подготовка, ч	7		
8. Содержание педагогического контроля в гребле на байдарках и каноэ, ч	3		
9. Содержание этапного контроля, ч		7	7
10. Содержание текущего контроля, ч		7	
11. Содержание оперативного контроля, ч		3	
12. Методы контроля технической подготовленности, ч			7
13. Методы контроля физической подготовленности, ч			7
14. Методы контроля тактической подготовленности, ч			7
15. Методы коррекции предстартового состояния, ч			3
11. Антидопинговые образовательные семинары	2	2	2
12. Права и обязанности спортсмена	1	1	1
13. Первая помощь при несчастных случаях и действия спортсменов в аварийной ситуации	1	1	1
Итого часов	30	30	37

Таблица 54. Примерное содержание микроциклов спортивной подготовки в СУСУ для групп СПС 1 года обучения (соревновательный период – 20 неделя)

Объем работы – 21 час в неделю (945 минут) (для УОР – 23 часов в неделю (1196 минут))

День недели и объем	Длительность тренировок	Направленность	Объем	Интенсивность	Содержание работы (1 повторение)	Отдых между повторениями	Количество серий	Отдых между сериями
Понедельник 180 мин	Утро 90 мин	выносливость	90	умеренная	бег (повторно) 2 x 35 мин	20 мин		
	Вечер 90 мин	сил. выносливость	45	большая	гантели, штанга, блины от штанги, силовые тренажеры по ОФП (6 упр. по 1 мин.)	1 мин	3	5 мин
		спец. выносливость	45	умеренная	гребной тренажер (равномерно) 5 раз x 5 мин	5		
Вторник 180 мин	Утро 90 мин	сила	90	умеренная	8 упр. по 20 движений	1 мин	5	4 мин
	Вечер 90 мин	выносливость	90	умеренная	бег (повторно) 3 x 20 мин	15 мин		
Среда 135 мин	Утро 135 мин	теория	15	умеренная умеренная малая	техника гребли	5 мин		
		техника	60		гребной тренажер (равномерно) 5 раз x 8 мин			
		выносливость	45		бег (непрерывно)			
		гибкость	15		15 упр. с фиксацией по 30 сек			
Четверг 180 мин	Утро 90 мин	сила	45	большая	6 упр. на мышцы туловища и ног по 8-12 дв.	1 мин	3	4 мин
		выносливость	45		плавание (равномерно)			
	Вечер 90 мин	теория	15	большая малая малая	тактическая подготовка	90 сек	3	5 мин
		быстрота	15		бег (6 ускорений по 100 м)			
		сила	45		8 упр. на мышцы верхн. плеч. пояса по 15 дв.	1 мин		
		гибкость	15		15 упр. с фиксацией по 30 с	30 сек		
Пятница 135 мин	Утро 90 мин	теория	15	большая умеренная	техника гребли	30 сек	2	5 мин
		сил. выносливость	30		6 упр. на мышцы туловища и рук по 45 дв.			
		выносливость	45		лыжи (равномерно)			
	Вечер 45 мин	выносливость	45	большая	плавание (повторно) 3 x 10 мин	7 мин		
Суббота 135 мин	Утро 135 мин	сила	45	большая умеренная умеренная	6 упр. на верхний плечевой пояс по 8-12 дв.	1 мин	3	4 мин
		сила	45		8 упр. с собств. весом по 15 дв.			
		выносливость	45		плавание (повторно) 2 x 20 мин			
Воскресенье		ВЫХОДНОЙ						

Таблица 55. Примерное содержание микроциклов спортивной подготовки в СУСУ для групп СПС 1 года обучения (соревновательный период – 40 неделя)

Объем работы – 21 час в неделю (945 минут) (для УОР – 23 часов в неделю (1196 минут))

День недели и объем	Длительность тренировок	Направленность	Объем	Интенсивность	Содержание работы (1 повторение)	Отдых между повторениями	Количество серий	Отдых между сериями
Понедельник 180 мин	Утро 90 мин	техника спец. выносливость	30 60	малая большая	устранение ошибок в технике гребли гребля с увеличением темпа 12-14 км: 4 серии x (400 м + 300 м + 200 м + 100 м )	(1'30"+1'+45")	4	5 мин
	Вечер 90 мин	техника спец. выносливость	45 45	малая умеренная	устранение ошибок в технике гребли гребля (повторно) 2 x 20 мин	5 мин		
Вторник 180 мин	Утро 90 мин	техника сила	45 45	малая умеренная	устранение ошибок в технике гребли 8 упр. с собственным весом по 20 дв.	40 с	3	2 мин
	Вечер 90 мин	спец. выносливость спец. выносливость спец. выносливость	25 50 15	умеренная большая малая	гребля (равномерно) 5 км гребля 3 раза по 2000 м гребля (равномерно) 2000 м	10 мин		
Среда 135 мин	Утро 135 мин	быстрота сил. выносливость выносливость	45 45 45	максимальная большая малая	гребля по элементам – 8 ускорений по 15 сек гребля с тормозом 5 раз по 1000 м бег (равномерно)	45 сек 5 мин	4	3 мин
Четверг 180 мин	Утро 90 мин	спец. выносливость сила	45 45	умеренная умеренная	гребля равномерная 10 км 8 упр. с собственным весом по 15-20 дв.	30 с	3	4 мин
	Вечер 90 мин	спец. выносливость спец. выносливость спец. выносливость	20 40 30	умеренная большая умеренная	гребля (равномерно) гребля 4 раза по 1500 м гребля (равномерно)	90 с 5 мин		
Пятница 135 мин	Утро 90 мин	спец. выносливость	90	малая	гребля (равномерно) 12-14 км			
	Вечер 45 мин	техника	45	умеренная	гребля в командных лодках 10-12 км			
Суббота 135 мин	Утро 135 мин	скорость выносливость сил. выносливость	45 45 45	максимальная умеренная умеренная	гребля 8 раз по 250 м бег (равномерно) 6 упр. x 1 мин	5-6 мин 1 мин	3	4 мин
Воскресенье		ВЫХОДНОЙ						

Таблица 56. Примерное содержание микроциклов спортивной подготовки в СУСУ для групп СПС 2 года обучения (подготовительный период – 20 неделя)

Объем работы – 23 часа в неделю (1035 минут) (для УОР – 25 часов в неделю (1300 минут))

День недели и объем	Длительность тренировок	Направленность	Объем	Интенсивность	Содержание работы (1 повторение)	Отдых между повторениями	Количество серий	Отдых между сериями
Понедельник 180 мин	Утро 90 мин	выносливость сила	45 45	малая большая	бег (равномерно) 6 упр. по 20 движений	40 сек	4	2-4 мин
	Вечер 90 мин	теория сил. выносливость выносливость	15 30 45	умеренная умеренная	техника гребли на байдарках и каноэ 6 упр. на мышцы туловища и рук по 45 дв. бег (повторно) 2 x 20 мин	30 сек 5 мин	2	5 мин
Вторник 180 мин	Утро 90 мин	выносливость сила	45 45	большая умеренная	бег (повторно) 4 x 8 мин 8 упр. с собственным весом по 15-25 дв.	4 мин 40 сек	3	1-2 мин
	Вечер 90 мин	быстрота выносливость	45 45	суб.макс. умеренная	бег (5 уск. по 100 м) бег (равномерно)	90 с	3	5 мин
Среда 135 мин	Утро 135 мин	сила спец. выносливость	90 45	большая умеренная	круговая тренировка 10 упр. x 30 сек гребной тренажер 5 раз x 5 мин)	30 сек 5 мин	6	5 мин
Четверг 180 мин	Утро 90 мин	выносливость	90	умеренная	лыжи (непрерывно)			
	Вечер 90 мин	теория сил. выносливость спец. выносливость	15 30 45	большая большая	планирование тренировки 6 упр. на мышцы туловища и рук по 25-30 дв. гребной тренажер 5 раз x 5 мин	30 сек 5 мин	4	5 мин
Пятница 180 мин	Утро 90 мин	выносливость сила	45 45	малая умеренная	бег (равномерно) 8 упр. с собственным весом по 15-25 дв.	40 с	3	5 мин
	Вечер 90 мин	сил. выносливость выносливость	45 45	максимальная умеренная	5-6 упр. со штангой, блинами весом 15-20 кг (тяга в наклоне, развороты, жим и др.) плавание (равномерно)	3 мин	3-4	5 мин
Суббота 180 мин	Утро 90 мин	техника спец. выносливость	45 45	умеренная большая	гребля на гребном тренажере по элементам гребной тренажер 4 раз x 8 мин	5 мин		
	Вечер 90 мин	теория спец. выносливость ловкость, выносл.	15 30 45	умеренная умеренная	планирование тренировки гребной тренажер – 6 раз x 4 мин футбол (баскетбол)	2 мин		
Воскресенье		ВЫХОДНОЙ						

Таблица 57. Примерное содержание микроциклов спортивной подготовки в СУСУ для групп СПС 2 года обучения (соревновательный период – 40 неделя)

Объем работы – 23 часа в неделю (1035 минут) (для УОР – 25 часов в неделю (1300 минут))

День недели и объем	Длительность тренировок	Направленность	Объем	Интенсивность	Содержание работы (1 повторение)	Отдых между повторениями	Количество серий	Отдых между сериями
Понедельник 180 мин	Утро 90 мин	техника спец. выносливость	20 70	малая большая	гребля по элементам – исправление ошибок гребля (повторно) 10 раз x 500 м	5 мин		
	Вечер 90 мин	спец. выносливость выносливость	70 20	умеренная умеренная	гребля (равномерно) 12-14 км 6 упр. с собственным весом по 8-12 движений	40 сек	4	4 мин
Вторник 180 мин	Утро 90 мин	теория быстрота спец. выносливость	15 15 60	максимальная умеренная.	тактика прохождения дистанции гребля в макс. темпе 10 уск. по 20 сек гребля (равномерно) 10-12 км	30 сек		
	Вечер 90 мин	сил. выносливость	90	большая	гребля с гидротормозом 5 x 10 мин	5 мин		
Среда 135 мин	Утро 135 мин	спец. выносливость сил. выносливость спец. выносливость	45 45 45	умеренная большая умеренная	гребля (равномерно) 4 x 1500 м гребля в командных лодках 7 раз x 1 мин гребля (повторно) 2 x 20 мин	5 мин 1 мин 5 мин	2	5 мин
Четверг 180 мин	Утро 90 мин	сила техника	45 45	умеренная малая	6 упр. с собственным весом по 10-15 дв. гребля по элементам – исправление ошибок	40 сек	3	5 мин
	Вечер 90 мин	спец. выносливость выносливость	50 40	большая малая	гребля 3 x 3000 м бег (непрерывно)	5 мин		
Пятница 180 мин	Утро 90 мин	теория техника скорость	20 45 25	малая субмаксимальн.	тактика прохождения дистанции гребля по элементам, исправление ошибок гребля в макс. темпе 15 уск. по 15 с	1 мин		
	Вечер 90 мин	сил. выносливость	90	большая	гребля с гидротормозом 8 x 1000 м	5 мин		
Суббота 180 мин	Утро 90 мин	техника спец. выносл.	45 45	умеренная малая	гребля по элементам, исправление ошибок гребля равномерно 10-12 км	3 мин		
	Вечер 90 мин	теория гибкость скорость спец. выносл.	15 15 15 45	малая максимальная малая	построение микроцикла 10 упр. с фиксацией по 40 с гребля 7 раз x 100 м гребля (непрерывно) 10-12 км	40 сек 90 сек		
Воскресенье		ВЫХОДНОЙ						

Таблица 58. Примерное содержание микроциклов спортивной подготовки в СУСУ для групп СПС 3 – 6 годов обучения (подготовительный период – 20 неделя)

Объем работы – 26 часов в неделю (1170 минут) (для УОР – 28 часов в неделю (1456 минут))

День недели и объем	Длительность тренировок	Направленность	Объем	Интенсивность	Содержание работы (1 повторение)	Отдых между повторениями	Количество серий	Отдых между сериями
Понедельник 225 мин	Утро 135 мин	теория быстрота сила выносливость	20 20 50 45	максимальная большая малая	методы контроля физической подготовки бег 10 ускорений по 30 м 6 упр. на мышцы туловища и ног по 30 дв. бег (равномерно)	1 мин 40 сек	4	2 мин
	Вечер 90 мин	выносливость сила	45 45	большая умеренная	лыжи (повторно) 2 x 20 мин верх. плечевой пояс, руки 6 упр. x 10-15 дв.	5 мин 1 мин	3	5 мин
Вторник 180 мин	Утро 90 мин	сила техника	45 45	умеренная умеренная	4 упр. на мышцы рук по 25-35 дв. гребной тренажер – гребля по элементам	40 сек	5	2 мин
	Вечер 90 мин	сил. выносливость сил. выносливость	45 45	большая умеренная	5 упр. x 5 мин гребной тренажер – 5 раз x 5 мин	4 мин 5 мин		
Среда 180 мин	Утро 90 мин	выносливость	90	умеренная	лыжи (равномерно)			
	Вечер 90 мин	техника сила	45 45	малая максимальная	гребной тренажер– гребля по элементам 5 упр. по 6-8 дв.	40 сек	4-6	3 мин
Четверг 225 мин	Утро 135 мин	теория быстрота сил. выносливость выносливость	15 25 50 45	большая умеренная малая	антидопинговые правила бег 5 ускорений в макс. темпе по 50 м силовые тренажеры ОФП 6 упр. по 45 дв. бег (равномерно)	50 сек 2 мин	3 2	5 мин 5 мин
	Вечер 90 мин	спец. выносливость сила	45 45	умеренная умеренная	гребной тренажер 4 раза x 8 мин спина, плечи, руки 7 упр. x 50 раз	6 мин 1 мин	3	5 мин
Пятница 180 мин	Утро 90 мин	сила выносливость	45 45	большая малая	5 упр. на мышцы рук по 20-25 дв. Бег (непрерывно)	40 сек	3	5 мин
	Вечер 90 мин	сила выносливость	45 45	большая малая	5 упр. на мышцы ног по 20-25 дв. плавание (равномерно)	40 сек	3	5 мин
Суббота 180 мин	Утро 90 мин	теория быстрота выносливость	20 25 45	большая умеренная	антидопинговые правила бег 6 ускорений в макс. темпе по 20 сек лыжи (равномерно)	30 сек	2	5 мин
	Вечер 90 мин	вынослив., ловкость	90	малая	Бег, футбол (баскетбол)			
Воскресенье		ВЫХОДНОЙ						



Таблица 59. Примерное содержание микроциклов спортивной подготовки в СУСУ для групп СПС 3 – 6 годов обучения (соревновательный период – 40 недель)

Объем работы – 26 часов в неделю (1170 минут) (для УОР – 28 часов в неделю (1456 минут))

День недели и объем	Длительность тренировок	Направленность	Объем	Интенсивность	Содержание работы (1 повторение)	Отдых между повторениями	Количество серий	Отдых между сериями
Понедельник 225 мин	Утро 135 мин	техника скорость выносливость	45 45 45	малая максимальная малая	гребля по элементам гребля 10 раз x 200 м бег (равномерно)	3 мин		
	Вечер 90 мин	сил. выносливость спец. выносливость	45 45	умеренная умеренная	гребля с отягощением 8 x 500 м гребля (равномерно)	4 мин		
Вторник 180 мин	Утро 90 мин	техника спец. выносливость	45 45	малая большая	гребля по элементам, исправление ошибок 4 серии x (400 м + 300 м + 200 м + 100 м )	(1'30"+1'+45")	4	5 мин
	Вечер 90 мин	техника быстрота выносливость	15 15 60	малая субмаксимальн. умеренная	гребля по элементам, исправление ошибок гребля в макс. темпе 7 раз x 30 с гребля (повторно) 2 x 25 мин	1 мин 10 мин		
Среда 180 мин	Утро 90 мин	техника сил. выносливость	45 45	малая большая	гребля по элементам, исправление ошибок гребля с тормозом 6 x 4 мин	2 мин		
	Вечер 90 мин	спец. выносливость сила	45 45	умеренная умеренная	гребля (равномерно) 8 упр. с собственным весом по 15-25 дв.	40 сек	2-3	3 мин
Четверг 225 мин	Утро 135 мин	техника скорость, быстрота выносливость	45 45 45	малая максимальная малая	гребля по элементам гребля в макс. темпе 10 x 200 м бег (равномерно)	5 мин		
	Вечер 90 мин	спец. выносливость выносливость	45 45	умеренная умеренная	гребля (повторно) 2 x 20 мин гребля (равномерно)	5 мин	2	
Пятница 180 мин	Утро 90 мин	техника сил. выносливость	30 60	малая большая	гребля по элементам гребля с тормозом 8 раз x 500 м	3 мин		
	Вечер 90 мин	спец. выносливость выносливость	45 45	большая малая	гребля (повторно) 2 x 20 мин бег (равномерно)	5 мин		
Суббота 180 мин	Утро 90 мин	техника спец. выносливость	45 45	малая большая	гребля по элементам гребля 3 x 10 мин	5 мин		
	Вечер 90 мин	скорость сил. выносливость	45 45	большая большая	контрольная – 3 раза по 1000 м гребля с гидротормозом 8 раз по 2 мин	15 мин 4 мин		
Воскресенье		ВЫХОДНОЙ						

Таблица 60. Примерное сочетание нагрузок различной направленности в отдельных учебно-тренировочных занятиях и их распределение в недельных микроциклах для различных периодов в группах СПС

Направленность	Периоды подготовки																							
	Обще-подготовительный							Специально-подготовительный							Соревновательный									
День недели	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22			
<b>СПС-1</b>																								
Воспитание координационных способностей	+		+					<b>В Ы Х О Д Н О Й</b>	+		+					<b>В Ы Х О Д Н О Й</b>	+		+					<b>В Ы Х О Д Н О Й</b>
Воспитание ловкости			+								+								+					
Воспитание гибкости	+		+		+				+		+		+				+		+		+			
Технико-тактическая подготовка	+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	+		
Воспитание быстроты и скоростных качеств	+		+						+		+						+		+		+			
Воспитание силовых качеств	+		+		+				+		+		+				+		+		+			
Воспитание общей выносливости		+		+		+				+		+		+					+			+		
Воспитание специальной выносливости		+	+	+	+	+				+	+	+	+	+				+	+	+	+	+		
Воспитание специальной силовой выносливости	+		+		+				+		+		+				+	+		+	+			



Таблица 61. Шкала оценок физического развития юношей в гребле на байдарках и каноэ для групп ВСМ

Показатели	Оценка, балл				
	1	2	3	4	5
17 лет					
Длина тела, см	≤ 172,3	172,4–176,9	177–181,1	181,2–185,7	≥ 185,8
Масса тела, кг	≤ 68,9	69–72,8	72,9–77,5	77,6–81,4	≥ 84,5
18 лет					
Длина тела, см	≤ 176,8	176,9–180,7	180,8–184,1	184,2–188,4	≥ 188,4
Масса тела, кг	≤ 71,8	71,9–75,3	75,4–79,5	79,6–83,2	≥ 83,3
19 лет и старше					
Длина тела, см	≤ 180,6	177,9–181,7	181,8–187	187,1–190,9	≥ 191
Масса тела, кг	≤ 74,8	74,9–78,3	78,4–83,5	83,6–86,4	≥ 86,5

Таблица 62. Шкала оценок физического развития девушек в гребле на байдарках для групп ВСМ

Показатели	Оценка, балл				
	1	2	3	4	5
17 лет					
Длина тела, см	≤ 160,7	160,8–165,5	165,6–172	172,1–176,7	≥ 176,8
Масса тела, кг	≤ 59,1	59,2–63,7	63,8–70,8	70,9–74,2	≥ 74,3
18 лет					
Длина тела, см	≤ 161,4	161,5–166,5	166,6–173,4	173,5–178,5	≥ 178,6
Масса тела, кг	≤ 60,4	60,5–63,2	63,3–68,5	68,6–73,3	≥ 73,4
19 лет и старше					
Длина тела, см	≤ 162,4	162,5–167,7	167,8–174,2	174,3–179,9	≥ 180
Масса тела, кг	≤ 61,4	61,5–64,3	64,4–72,1	72,2–75,8	≥ 75,9

Таблица 63. Нормативные шкалы оценок общей физической подготовленности юношей в гребле на байдарках и каноэ для групп ВСМ

Возраст, лет	Оценка, балл				
	5	4	3	2	1
Бег 60 м, с					
17	≤ 11,0	11,1-11,5	11,6-11,9	12,0-12,4	≥ 12,5
18	≤ 10,5	10,6-10,9	11,0-11,4	11,5-11,9	≥ 12,0
19	≤ 10,0	10,1-10,5	10,6-10,9	11,0-11,4	≥ 11,5
Бег 1 500 м, с					
17	≤ 5:05,0	5:05,1–5:19,9	5:20,0–5:34,9	5:35,0–5:49,9	≥ 5:50,0
18	≤ 5:00,0	5:00,1–5:14,9	5:15,0–5:29,9	5:30,0–5:44,9	≥ 5:45,0
19	≤ 4:55,0	4:55,1–5:09,9	5:10,0–5:24,9	5:25,0–5:39,9	≥ 5:40,0
Прыжок в длину, см					
17	≥ 260	234-259	216-233	211-215	≤ 210
18	≥ 265	250-264	235-249	220-234	≤ 219
19	≥ 271	255-270	240-254	225-239	≤ 224
Подтягивание на перекладине, кол-во раз					
17	≥ 26	22-25	18-21	14-17	≤ 13
18	≥ 28	24-27	20-23	15-19	≤ 14
19	≥ 30	26-29	21-25	16-20	≤ 15
Наклон вперед, см					
17	≥ 20	18-19	16-17	14-15	≤ 13
18	≥ 22	20-21	18-19	16-17	≤ 15
19	≥ 24	22-23	20-21	18-19	≤ 17

Таблица 64. Нормативные шкалы оценок общей физической подготовленности девушек в гребле на байдарках для групп ВСМ

Возраст, лет	Оценка, балл				
	5	4	3	2	1
Бег 60 м, с					
17	≤ 12,0	12,1-12,5	12,6-12,9	13,0-13,4	≥ 13,5
18	≤ 11,5	11,6-11,9	12,0-12,4	12,5-12,9	≥ 13,0
19	≤ 11,0	11,1-11,5	11,6-11,9	12,0-12,4	≥ 12,5
Бег 800 м, с					
17	≤ 3:05,0	3:05,1–3:14,9	3:15,0–3:24,9	3:25,0–3:34,9	≥ 3:35,0
18	≤ 2:55,0	2:55,1–3:04,9	3:05,0–3:14,9	3:15,0–3:24,9	≥ 3:25,0
19	≤ 2:45,0	2:45,1–2:54,9	2:55,0–3:04,9	3:05,0–3:09,9	≥ 3:10,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз					
17	≥ 39	34-38	29-33	24-28	≤ 23
18	≥ 42	37-41	32-36	27-31	≤ 26
19	≥ 45	40-44	35-39	30-34	≤ 29
Прыжок в длину, см					
17	≥ 236	227-235	216-226	207-215	≤ 206
18	≥ 239	231-238	220-230	210-219	≤ 209
19	≥ 242	234-241	222-233	214-221	≤ 213
Наклон вперед, см					
17	≥ 21	18-20	15-17	12-14	≤ 11
18	≥ 23	20-22	17-19	14-16	≤ 13
19	≥ 25	22-24	19-21	16-18	≤ 15

Таблица 65. Нормативные шкалы оценок специальной подготовленности юношей в гребле на байдарках и каноэ для групп ВСМ

Возраст, лет	Контрольные упражнения	Оценка, балл				
		5	4	3	2	1
Плавание						
17	100 м	≤ 1:20,0	1:21,0–1:27,0	1:28,0–1:35,0	1:36,0–1:43,0	≥ 1:44,0
18	100 м	≤ 1:18,0	1:19,0–1:23,0	1:24,0–1:28,0	1:29,0–1:33,0	≥ 1:34,0
19 и старше	100 м	≤ 1:15,0	1:16,0–1:20,0	1:21,0–1:25,0	1:26,0–1:30,0	≥ 1:31,0
Жим штанги лежа на спине, количество						
17	20 кг 2 мин	≥ 110	91–109	71–90	51–70	≤ 50
18	30 кг 2 мин	≥ 120	101–119	81–100	61–80	≤ 60
19 и старше	30 кг 2 мин	≥ 130	111–129	91–110	71–90	≤ 70
Тяга штанги лежа на груди, количество раз						
17	20 кг 2 мин	≥ 115	96–114	76–95	56–75	≤ 55
18	30 кг 2 мин	≥ 125	106–124	86–105	66–85	≤ 65
19 и старше	30 кг 2 мин	≥ 135	116–134	96–115	76–95	≤ 75
Тестирование на воде						
К1 (Байдарка одиночка юноши)						
17 лет	100 м	≤ 0:20,0	0:20,1–0:20,9	0:21,0–0:21,9	0:22,0–0:22,9	≥ 0:23,0
	200 м	≤ 0:41,0	0:41,1–0:42,9	0:43,0–0:44,9	0:45,0–0:46,9	≥ 0:45,0
	500 м	≤ 1:49,0	1:49,1–1:54,9	1:55,0–1:59,9	2:00,0–2:04,9	≥ 2:05,0
	750 м	≤ 2:55,0	2:55,1–3:02,9	3:03,0–3:11,9	3:12,0–3:19,9	≥ 3:20,0
	1000 м	≤ 3:48,0	3:48,1–3:57,9	3:58,0–4:07,9	4:08,0–4:17,9	≥ 4:18,0
	2000 м	≤ 8:30,0	8:30,1–8:54,9	8:55,0–9:19,9	9:20,0–9:44,9	≥ 9:45,0



18 лет	100 м	≤ 0:19,0	0:19,1–0:19,9	0:20,0–0:20,9	0:21,0–0:21,9	≥ 0:22,0
	200 м	≤ 0:39,0	0:39,1–0:41,9	0:42,0–0:43,9	0:44,0–0:45,9	≥ 0:46,0
	500 м	≤ 1:46,0	1:46,1–1:50,9	1:51,0–1:55,9	1:56,0–2:00,9	≥ 2:01,0
	750 м	≤ 2:48,0	2:48,1–3:05,9	3:06,0–3:11,9	3:12,0–3:19,9	≥ 3:20,0
	1000 м	≤ 3:44,0	3:44,1–3:53,9	3:54,0–4:03,9	4:04,0–4:13,9	≥ 4:14,0
	2000 м	≤ 8:20,0	8:20,1–8:44,9	8:45,0–9:09,9	9:10,0–9:34,9	≥ 9:35,0
19 лет и старше	100 м	≤ 0:18,0	0:18,1–0:18,9	0:19,0–0:19,9	0:20,0–0:20,9	≥ 0:21,0
	200 м	≤ 0:38,0	0:38,1–0:39,9	0:40,0–0:41,9	0:42,0–0:43,9	≥ 0:44,0
	500 м	≤ 1:43,0	1:43,1–1:48,9	1:49,0–1:54,9	1:55,0–1:59,9	≥ 2:00,0
	750 м	≤ 2:41,0	2:41,1–2:49,9	2:50,0–2:58,9	2:59,0–3:07,9	≥ 3:08,0
	1000 м	≤ 3:38,0	3:38,1–3:47,9	3:48,0–3:57,9	3:58,0–4:07,9	≥ 4:08,0
	2000 м	≤ 8:10,0	8:10,1–8:34,9	8:35,0–8:59,9	9:00,0–9:24,9	≥ 9:25,0

С1 (Каное одиночка юноши)

17 лет	100 м	≤ 0:24,0	0:24,1–0:24,9	0:25,0–0:25,9	0:26,0–0:26,9	≥ 0:27,0
	200 м	≤ 0:46,0	0:46,1–0:47,9	0:48,0–0:49,9	0:50,0–0:51,9	≥ 0:52,0
	500 м	≤ 2:07,0	2:07,1–2:11,9	2:12,0–2:16,9	2:17,0–2:21,9	≥ 2:22,0
	750 м	≤ 3:09,0	3:09,1–3:17,9	3:18,0–3:25,9	3:26,0–3:34,9	≥ 3:35,0
	1000 м	≤ 4:12,0	4:12,1–4:21,9	4:22,0–4:31,9	4:32,0–4:41,9	≥ 4:42,0
	2000 м	≤ 9:31,0	9:31,1–10:00,9	10:01,0–10:29,9	10:30,0–10:59,9	≥ 11:00,0
18 лет	100 м	≤ 0:23,0	0:23,1–0:23,9	0:24,0–0:24,9	0:25,0–0:25,9	≥ 0:26,0
	200 м	≤ 0:45,0	0:45,1–0:46,9	0:47,0–0:48,9	0:49,0–0:50,9	≥ 0:51,0
	500 м	≤ 2:04,0	2:04,1–2:08,9	2:09,0–2:13,9	2:14,0–2:18,9	≥ 2:19,0

	<i>750 м</i>	≤ 3:06,0	3:06,1–3:14,9	3:15,0–3:22,9	3:23,0–3:30,9	≥ 3:31,0
	<i>1000 м</i>	≤ 4:10,0	4:10,1–4:19,9	4:20,0–4:29,9	4:30,0–4:39,9	≥ 4:40,0
	<i>2000 м</i>	≤ 9:05,0	9:05,1–9:34,9	9:35,0–10:04,9	10:05,0–10:34,9	≥ 10:35,0
19 лет и старше	<i>100 м</i>	≤ 0:22,0	0:22,1–0:22,9	0:23,0–0:23,9	0:24,0–0:24,9	≥ 0:25,0
	<i>200 м</i>	≤ 0:44,0	0:44,1–0:45,9	0:46,0–0:47,9	0:48,0–0:49,9	≥ 0:50,0
	<i>500 м</i>	≤ 2:01,0	2:01,1–2:05,9	2:06,0–2:10,9	2:11,0–2:15,9	≥ 2:16,0
	<i>750 м</i>	≤ 3:04,0	3:04,1–3:12,9	3:13,0–3:20,9	3:21,0–3:28,9	≥ 3:29,0
	<i>1000 м</i>	≤ 4:08,0	4:08,1–4:17,9	4:18,0–4:27,9	4:28,0–4:37,9	≥ 4:38,0
	<i>2000 м</i>	≤ 8:55,0	8:55,1–9:24,9	9:25,0–9:54,9	9:55,0–10:24,9	≥ 10:25,0

Таблица 66. Нормативные шкалы оценок специальной подготовленности девушек в гребле на байдарках для групп ВСМ

Возраст, лет	Контрольные упражнения	Оценка, балл				
		5	4	3	2	1
Плавание						
17	100 м	≤ 1:40,0	1:41,0–1:45,0	1:46,0–1:50,0	1:51,0–1:55,0	≥ 1:56,0
18	100 м	≤ 1:35,0	1:36,0–1:40,0	1:41,0–1:45,0	1:46,0–1:50,0	≥ 1:51,0
19 и старше	100 м	≤ 1:30,0	1:31,0–1:35,0	1:36,0–1:40,0	1:41,0–1:45,0	≥ 1:46,0
Жим штанги лежа на спине, количество раз						
17	20 кг 2 мин	≥ 100	81–99	61–80	41–60	≤ 40
18	20 кг 2 мин	≥ 110	91–109	71–90	51–70	≤ 50
19 и старше	20 кг 2 мин	≥ 115	96–114	76–95	56–75	≤ 55
Тяга штанги лежа на груди, количество раз						
17	20 кг 2 мин	≥ 100	81–99	61–80	41–60	≤ 40
18	20 кг 2 мин	≥ 110	91–109	71–90	51–70	≤ 50
19 и старше	20 кг 2 мин	≥ 120	101–119	81–100	61–80	≤ 60

Тестирование на воде

К1 (Байдарка одиночка девушки)

17 лет	<i>100 м</i>	≤ 0:23,0	0:23,1–0:24,9	0:25,0–0:26,9	0:27,0–0:28,9	≥ 0:29,0
	<i>200 м</i>	≤ 0:47,0	0:47,1–0:48,9	0:49,0–0:51,9	0:52,0–0:53,9	≥ 0:54,0
	<i>500 м</i>	≤ 2:05,0	2:05,1–2:09,9	2:10,0–2:14,9	2:15,0–2:19,9	≥ 2:20,0

	<i>750 м</i>	≤ 3:10,0	3:10,1–3:19,9	3:20,0–3:29,9	3:30,0–3:49,9	≥ 3:50,0
	<i>1000 м</i>	≤ 4:13,0	4:13,1–4:24,9	4:25,0–4:36,9	4:37,0–4:48,9	≥ 4:49,0
	<i>2000 м</i>	≤ 9:30,0	9:30,1–9:54,9	9:55,0–10:19,9	10:20,0–10:44,9	≥ 10:45,0
18 лет	<i>100 м</i>	≤ 0:22,0	0:22,1–0:23,9	0:24,0–0:25,9	0:26,0–0:27,9	≥ 0:28,0
	<i>200 м</i>	≤ 0:45,0	0:45,1–0:46,9	0:47,0–0:49,9	0:50,0–0:51,9	≥ 0:52,0
	<i>500 м</i>	≤ 2:03,0	2:03,1–2:07,9	2:08,0–2:12,9	2:13,0–2:17,9	≥ 2:18,0
	<i>750 м</i>	≤ 3:07,0	3:07,1–3:17,9	3:18,0–3:28,9	3:29,0–3:39,9	≥ 3:40,0
	<i>1000 м</i>	≤ 4:10,0	4:10,1–4:22,9	4:23,0–4:34,9	4:35,0–4:49,9	≥ 4:50,0
	<i>2000 м</i>	≤ 9:20,0	9:20,1–9:41,9	9:42,0–10:01,9	10:02,0–10:21,9	≥ 10:22,0
19 лет и старше	<i>100 м</i>	≤ 0:21,0	0:21,1–0:22,9	0:23,0–0:23,9	0:24,0–0:24,9	≥ 0:25,0
	<i>200 м</i>	≤ 0:44,0	0:44,1–0:45,9	0:46,0–0:47,9	0:48,0–0:49,9	≥ 0:50,0
	<i>500 м</i>	≤ 2:01,0	2:01,1–2:05,9	2:06,0–2:10,9	2:11,0–2:15,9	≥ 2:16,0
	<i>750 м</i>	≤ 3:05,0	3:05,1–3:13,9	3:14,0–3:21,9	3:22,0–3:29,9	≥ 3:30,0
	<i>1000 м</i>	≤ 4:09,0	4:09,1–4:21,9	4:22,0–4:33,9	4:34,0–4:45,9	≥ 4:46,0
	<i>2000 м</i>	≤ 9:15,0	9:15,1–9:34,9	9:35,0–9:54,9	9:55,0–10:14,9	≥ 10:15,0

С1 (Каное одиночка девушки)

17	<i>100 м</i>	≤ 0:26,0	0:26,1–0:28,9	0:29,0–0:31,9	0:32,0–0:34,9	≥ 0:35,0
	<i>200 м</i>	≤ 0:53,0	0:53,1–0:57,9	0:58,0–1:01,9	1:02,0–1:05,9	≥ 1:06,0
	<i>500 м</i>	≤ 2:18,0	2:24,1–2:30,9	2:31,0–2:36,9	2:37,0–2:40,9	≥ 2:41,0
	<i>750 м</i>	≤ 3:36,0	3:36,1–3:46,9	3:47,0–3:56,9	3:57,0–4:06,9	≥ 4:07,0
	<i>1000 м</i>	≤ 4:50,0	4:50,1–5:02,9	5:03,0–5:14,9	5:15,0–5:26,9	≥ 5:27,0
	<i>2000 м</i>	≤ 11:59,0	11:59,1–12:18,9	12:19,0–12:38,9	12:39,0–12:58,9	≥ 12:59,0

18	<i>100 м</i>	≤ 0:25,0	0:25,1–0:27,9	0:28,0–0:29,9	0:30,0–0:32,9	≥ 0:33,0
	<i>200 м</i>	≤ 0:50,0	0:50,1–0:53,9	0:54,0–0:57,9	0:58,0–1:01,9	≥ 1:02,0
	<i>500 м</i>	≤ 2:16,0	2:16,1–2:21,9	2:22,0–2:28,9	2:29,0–2:33,9	≥ 2:34,0
	<i>750 м</i>	≤ 3:29,0	3:29,1–3:39,9	3:40,0–3:49,9	3:50,0–3:59,9	≥ 4:00,0
	<i>1000 м</i>	≤ 4:41,0	4:41,1–4:54,9	4:55,0–5:04,9	5:05,0–5:17,9	≥ 5:18,0
	<i>2000 м</i>	≤ 11:25,0	11:25,1–11:44,9	11:45,0–12:04,9	12:05,0–12:24,9	≥ 12:25,0
19 и старше	<i>100 м</i>	≤ 0:24,0	0:24,1–0:26,9	0:27,0–0:28,9	0:29,0–0:30,9	≥ 0:31,0
	<i>200 м</i>	≤ 0:49,0	0:49,1–0:52,9	0:53,0–0:55,9	0:56,0–0:59,9	≥ 1:00,0
	<i>500 м</i>	≤ 2:12,0	2:12,1–2:18,9	2:19,0–2:24,9	2:25,0–2:29,9	≥ 2:30,0
	<i>750 м</i>	≤ 3:24,0	3:24,1–3:33,9	3:34,0–3:43,9	3:44,0–3:54,9	≥ 3:55,0
	<i>1000 м</i>	≤ 4:36,0	4:36,1–4:47,9	4:48,0–4:59,9	5:00,0–5:13,9	≥ 5:15,0
	<i>2000 м</i>	≤ 11:04,0	11:04,1–11:23,9	11:24,0–11:43,9	11:44,0–12:04,9	≥ 12:05,0

Таблица 67. Примерный план распределения запланированного объема учебно-тренировочных занятий по разделам подготовки в группах ВСМ

Разделы подготовки	Группа	
	ВСМ-1,2	ВСМ-3,4
I. Теоретическая подготовка:	30	30
II. Практическая подготовка		
- ОФП	708	708
- СФП	822	926
Итого часов	1560	1664
Соревновательная деятельность		
количество соревнований по ОФП	1	1
количество соревнований по СП	7-11	7-12
Общее количество соревнований	8-12	8-13
Общее количество стартов	52-82	53-77

Таблица 68. Примерный тематический план занятий по теоретической подготовке в группах ВСМ

Темы занятий	Группа	
	ВСМ-1,2	ВСМ-3,4
1. Правила безопасности в гребле на байдарках и каноэ, ч	2	2
2. Управление учебно-тренировочным процессом, ч	7	
3. Моделирование в гребле на байдарках и каноэ, ч	7	
4. Анализ соревновательной деятельности, ч	7	
5. Прогнозирование в гребле на байдарках и каноэ, ч	3	
6. Составление индивидуального прогноза спортивного результата, ч		6
7. Средства восстановления, ч		7
8. Средства стимуляции спортивной работоспособности, ч		3
9. Медико-биологические проблемы спорта высших достижений, ч		4
10. Выбор индивидуальной структуры соревновательной деятельности, ч		4
11. Антидопинговые образовательные семинары	2	2
12. Права и обязанности спортсмена	1	1
13. Первая помощь при несчастных случаях и действия спортсменов в аварийной ситуации	1	1
Итого часов	30	30

Таблица 69. Примерное содержание тренировочных микроциклов спортивной подготовки в СУСУ для групп ВСМ (подготовительный период – 20 неделя)

Объем работы – 30 часов в неделю (1350 минут)

День недели и объем	Длительность тренировок	Направленность	Объем	Интенсивность	Содержание работы (1 повторение)	Отдых между повторениями	Количество серий	Отдых между сериями
Понедельник 225 мин	Утро 135 мин	техника спец. выносливость выносливость	30 60 45	малая большая умеренная	гребля по элементам гребной тренажер 6 раз x 5 мин бег (равномерно)	5мин 40 сек		
	Вечер 90 мин	сила выносливость	45 45	большая умеренная	плечевой пояс, мышцы рук (6 упр. x 15 дв.) плавание (повторно)	40 сек 2 x 20 мин	3	3 мин
Вторник 225 мин	Утро 135 мин	быстрота спец. выносливость выносливость	25 60 50	субмаксималн. большая малая	бег 12 ускорений по 25 сек гребной тренажер 5 раз x 8 мин бег (равномерно)	1 мин 5 мин		
	Вечер 90 мин	выносливость сила	45 45	умеренная большая	лыжи (равномерно) 4 упр. на мышцы ног и спины по 8-10 дв.	60 сек	4-5	2 мин
Среда 225 мин	Утро 135 мин	спец. выносливость сил. выносливость	75 60	малая большая	гребной тренажер 8 раз x 5 мин штанга, тренажеры ОФП 10 упр. x 30 дв.	5 мин 1 мин	3	5 мин
	Вечер 90 мин	сил. выносливость выносливость	60 30	умеренная малая	гребной тренажер 5 раз x 8 мин бег (равномерно)	5 мин		
Четверг 225 мин	Утро 135 мин	спец. выносливость выносливость	75 60	большая малая	гребной тренажер 8 раз x 5 мин бег (равномерно)	5 мин		
	Вечер 90 мин	сила выносливость	45 45	большая умеренная	плечевой пояс, туловище, руки 6 упр. x 18 дв. плавание (повторно) 20 мин	40 сек	3 2	3 мин 5 мин
Пятница 225 мин	Утро 135 мин	сил. выносливость выносливость гибкость	75 45 15	умеренная малая малая	гребной тренажер 8 раз x 5 мин бег (равномерно) 4 упр. с фиксацией по 40 сек	5 мин 40 сек	3	2 мин
	Вечер 90 мин	сила выносливость	45 45	большая умеренная	круговая тренировка 10 упр. x 30 сек плавание (повторно) 20 мин	30 сек	3 2	5 мин 5 мин
Суббота 225 мин	Утро 135 мин	скор. выносливость спец. выносливость сила	30 60 45	субмаксималн. большая большая	контрольный бег – 3 раза x 1500 м гребной тренажер 5 раз x 8 мин плечевой пояс, туловище, руки 6 упр. x 30 дв.	6 мин 5 мин 1 мин	2	5 мин
	Вечер 90 мин	сила выносливость	45 45	умеренная малая	5 упр. по 1 мин бег (равномерно)	1 мин	3	5 мин
Воскресенье		ВЫХОДНОЙ						



Таблица 70. Примерное содержание тренировочных микроциклов спортивной подготовки в СУСУ для групп ВСМ (соревновательный период – 40 неделя)

Объем работы – 30 часов в неделю (1350 минут)

День недели и объем	Длительность тренировок	Направленность	Объем	Интенсивность	Содержание работы (1 повторение)	Отдых между повторениями	Количество серий	Отдых между сериями
Понедельник 225 мин	Утро 135 мин	спец. выносливость выносливость	75 60	умеренная малая	гребля (повторно) 3 x 20 мин бег (равномерно)	5 мин		
	Вечер 90 мин	спец. выносливость спец. выносливость	45 45	большая малая	гребля 3 x 10 мин гребля (равномерно)	5 мин 1 мин		
Вторник 225 мин	Утро 135 мин	техника сил. выносливость выносливость	45 60 30	умеренная умеренная умеренная	гребля по элементам гребля с отягощением 8 раз по 750 м бег (равномерно)	5 мин		
	Вечер 90 мин	сил. выносливость спец. выносливость	60 30	большая умеренная	гребля (повторно) 8 раз x 1000 м гребля (равномерно)	5 мин		
Среда 225 мин	Утро 135 мин	техника скор. выносливость спец. выносливость	45 60 30	малая субмаксимальн. малая	работа по элементам, исправление ошибок гребля (повторно) 10 раз x 500 м гребля (равномерно) 6-8 км	5 мин		
	Вечер 90 мин	спец. выносливость сила	45 45	умеренная умеренная	гребля (равномерно) 10-12 км круговая тренировка 10 x 1 мин	1 мин	2	5 мин
Четверг 225 мин	Утро 135 мин	техника скор. выносливость выносливость	45 45 45	малая максимальная малая	гребля по элементам, исправление ошибок гребля 10 раз x 200 м бег (повторно) 2 x 20 мин	3 мин 5 мин		
	Вечер 90 мин	спец. выносливость сил. выносливость	45 45	большая умеренная	гребля в командных лодках 7 раз x 500 м гребля (равномерно) 10-12 км	5 мин		
Пятница 225 мин	Утро 135 мин	техника сил. выносливость выносливость	45 45 45	умеренная умеренная малая	гребля по элементам, исправление ошибок гребля с гидротормозом 7 раз x 500 м бег (равномерно)	5 мин		
	Вечер 90 мин	сил. выносливость спец. выносливость	45 45	большая умеренная	гребля в командных лодках 5 раз x 1000 м гребля (равномерно) 10-12 км	5 мин		
Суббота 225 мин	Утро 135 мин	спец. выносливость спец. выносливость сила	45 45 45	большая умеренная умеренная	гребля (повторно) 3 раза x 2 км гребля (равномерно) 10-12 км 6 упр. с собственным весом по 20-30 дв.	8 мин 90 сек	5	2 мин
	Вечер 90 мин	сила спец. выносливость	45 45	умеренная умеренная	гребля в командных лодках (200 + 500 + 300) гребля (равномерно) 10-12 км	5 мин	5	5 мин
Воскресенье		ВЫХОДНОЙ						

Таблица 71. Примерное содержание тренировочных микроциклов спортивной подготовки в СУСУ для групп ВСМ (подготовительный период – 20 неделя)

Объем работы – 32 часа в неделю (1440 минут)

День недели и объем	Длительность тренировок	Направленность	Объем	Интенсивность	Содержание работы (1 повторение)	Отдых между повторениями	Количество серий	Отдых между сериями
Понедельник 270 мин	Утро 135 мин	сил. выносливость сила выносливость	75 35 25	умеренная большая умеренная	гребной тренажер 8 раз x 5 мин плечевой пояс, туловище, руки 6 упр. x 25 дв бег (равномерно)	5 мин 60 с	3	3 мин
	Вечер 135 мин	сил. выносливость выносливость ловкость	60 45 30	большая малая умеренная	гребной тренажер 5 раз x 8 мин бег (равномерно) футбол (баскетбол)	5 мин		
Вторник 225 мин	Утро 135 мин	выносливость сил. выносливость	90 45	умеренная умеренная	лыжи (равномерно) плечевой пояс, туловище, руки 6 упр. x 60 дв	1 мин	3	6 мин
	Вечер 90 мин	гибкость спец. выносливость	15 75	малая большая	4 упр. с фиксацией по 40 с гребной тренажер 8 раз x 5 мин	5 мин		
Среда 225 мин	Утро 135 мин	спец. выносливость ловкость, вынослив.	60 75	умеренная умеренная	гребной тренажер 5 раз x 8 мин футбол (баскетбол)	5 мин		
	Вечер 90 мин	выносливость	90	умеренная	лыжи (равномерно)			
Четверг 270 мин	Утро 135 мин	сил. выносливость сила выносливость	45 45 45	большая большая умеренная	штанга, тренажеры ОФП 10 упр. x 30 дв. плечевой пояс, туловище, руки 6 упр. x 18 дв. бег (равномерно)	1 мин 40 сек	3 3	5 мин 3 мин
	Вечер 135 мин	сил. выносливость выносливость ловкость	45 45 45	большая малая умеренная	гребной тренажер 5 раз x 8 мин бег (равномерно) футбол (баскетбол)	5 мин		
Пятница 225 мин	Утро 135 мин	сил. выносливость выносливость	90 45	большая малая	круговая тренировка 6 упр. x 2 мин бег (равномерно)	4 мин	2	15 мин
	Вечер 90 мин	техника выносливость	45 45	малая умеренная	гребля на гребном тренажере по элементам плавание (повторно) 4 x 10 мин	1 мин		
Суббота 225 мин	Утро 135 мин	теория сила спец. выносливость	30 45 60	большая умеренная	антидопинговые правила штанга, тренажеры ОФП 10 упр. x 30 дв. гребной тренажер 5 раз x 8 мин	1 мин 5 мин	3	5 мин
	Вечер 90 мин	сила выносливость	45 45	умеренная малая	плечевой пояс, туловище, руки 6 упр. x 20 дв бег (равномерно)	1 мин	2	5 мин
Воскресенье		ВЫХОДНОЙ						

Таблица 72. Примерное содержание тренировочных микроциклов спортивной подготовки в СУСУ для групп ВСМ (соревновательный период – 40 неделя)

Объем работы – 32 часа в неделю (1440 минут)

День недели и объем	Длительность тренировок	Направленность	Объем	Интенсивность	Содержание работы (1 повторение)	Отдых между повторениями	Количество серий	Отдых между сериями
Понедельник 310 мин	Утро 135 мин	техника быстрота спец. выносливость	30 15 90	малая субмаксимальн. умер. + большая	гребля по элементам, исправление ошибок ускорения с макс. темпом 10 раз x 30 сек гребля (повторно) 5 раз x 500 м	1 мин 4 мин	2	10 мин
	Вечер 135 мин	спец. выносливость сила выносливость	45 45 45	умеренная умеренная малая	гребля (равномерно) круговая тренировка 10 упр. x 30 с бег (повторно) 2 x 20 мин	30 сек 5 мин	3	5 мин
Вторник 225 мин	Утро 135 мин	техника сил. выносливость спец. выносливость	45 45 45	малая умеренная умеренная	гребля по элементам, исправление ошибок гребля в командных лодках 5 раз x 1000 м гребля (равномерно)	5 мин		
	Вечер 90 мин	сила выносливость	45 45	большая малая	6 упр. x 8-10 дв. бег (равномерно)	40 с	3-4	4 мин
Среда 225 мин	Утро 135 мин	быстрота скорость спец. выносливость	30 45 60	максимальная максимальная умеренная	гребля переменная с ускорениями гребля с макс. темпе 10 раз x 1 мин гребля (повторно) 3 x 15 мин	3 мин 10 мин		
	Вечер 90 мин	сил. выносливость	90	большая	7 упр. x 2 мин.	4 мин	2	10 мин
Четверг 230 мин	Утро 135 мин	техника спец. выносливость спец. выносливость	45 45 45	малая большая умеренная	гребля по элементам, исправление ошибок гребля (повторно) 4 x 8 мин гребля (равномерно)	4 мин		
	Вечер 95 мин	спец. выносливость сила	50 45	умеренная большая	гребля (равномерно) работа со своим весом 6 упр. x 15-20 дв.	40 сек	3-4	4 мин
Пятница 225 мин	Утро 135 мин	ловкость сила выносливость	45 45 45	умеренная малая малая	футбол (баскетбол) плечевой пояс, туловище, руки 6 упр. x 20 дв. бег (равномерно)	1 мин	2	5 мин
	Вечер 90 мин	сил. выносливость спец. выносливость	45 45	большая умеренная	гребля с тормозом 4 раза x 5 мин гребля (равномерно)	5 мин		
Суббота 225 мин	Утро 135 мин	скорость спец. выносливость	65 70	большая умеренная	гребля 8 раз x 500 м гребля (повторно) 3 x 15 мин	5 мин 10 мин		
	Вечер 90 мин	сил. выносливость	90	большая	6 упр. с собственным весом по 20-30 дв.	90 сек	2	5 мин
Воскресенье		ВЫХОДНОЙ						

Таблица 73. Примерное сочетание нагрузок различной направленности в отдельных занятиях и их распределение в недельных микроциклах для различных периодов в группах ВСМ

Направленность	Периоды подготовки																				
	Обще-подготовительный							Специально-подготовительный							Соревновательный						
День недели	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
<b>ВСМ-1,2</b>																					
Воспитание координационных способностей	+		+				<b>В Ы Х О Д Н О Й</b>	+		+				<b>В Ы Х О Д Н О Й</b>	+		+				<b>В Ы Х О Д Н О Й</b>
Воспитание ловкости			+							+							+				
Воспитание гибкости	+		+		+			+		+		+			+		+		+		
Технико-тактическая подготовка	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	
Воспитание быстроты и скоростных качеств	+		+					+		+					+		+		+		
Воспитание силовых качеств	+		+		+			+		+		+			+		+		+		
Воспитание общей выносливости		+		+		+					+		+				+			+	
Воспитание специальной выносливости	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	
Воспитание специальной силовой выносливости	+		+		+			+		+	+	+			+	+	+	+	+		

Направленность	Периоды подготовки																				
	Обще-подготовительный							Специально-подготовительный							Соревновательный						
День недели	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
<b>ВСМ-3,4</b>																					
Воспитание координационных способностей	+		+				<b>В Ы Х О Д Н О Й</b>	+		+				<b>В Ы Х О Д Н О Й</b>	+		+				<b>В Ы Х О Д Н О Й</b>
Воспитание ловкости			+							+							+				
Воспитание гибкости	+		+		+			+		+		+			+		+		+		
Технико-тактическая подготовка	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	
Воспитание быстроты и скоростных качеств	+		+					+		+					+		+		+		
Воспитание силовых качеств	+		+		+			+		+		+			+		+		+		
Воспитание общей выносливости		+		+		+					+		+				+			+	
Воспитание специальной выносливости	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	
Воспитание специальной силовой выносливости	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+		+	+	+	+	+				

## Программный материал по теоретической подготовке

### 1. Правила безопасности проведения учебно-тренировочных занятий на воде в гребле на байдарках и каноэ

Предварительный инструктаж и ознакомление с плавательной подготовленностью спортсменов, начинающих осваивать греблю на байдарках и каноэ. Важность соблюдения дисциплины на занятиях греблей на байдарках и каноэ. Требования к месту проведения занятий. Правила подготовки спортивных лодок и другого спортивного инвентаря. Изучение правил оказания первой помощи терпящему бедствие на воде. Организация спасательной службы на гребных базах. Виды спасательных средств и правила их применения. Приемы применения спасательных средств при оказании помощи пострадавшим. Правила поведения лиц, пострадавших на воде до оказания им помощи.

### 2. Физическая культура и спорт в Республике Беларусь

Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура – составная часть культуры, сфера деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности.

Спорт – сфера деятельности, представляющая собой совокупность видов спорта, сложившаяся в форме спортивных соревнований и подготовки к ним.

Гребля на байдарках и каноэ как вид спорта и его место в воспитании подрастающего поколения. Значение разносторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте. Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по гребле на байдарках и каноэ. Гребля на байдарках и каноэ в Республике Беларусь. Достижения белорусских спортсменов. Задачи организаций физической культуры и спорта Республики Беларусь в развитии массового спорта и повышения уровня спортивного мастерства спортсменов. Международное спортивное движение. Развитие гребли на байдарках и каноэ в других странах.

### 3. История развития гребли на байдарках и каноэ

История возникновения гребли на байдарках и каноэ. Использование лодок байдарок и каноэ в качестве средства передвижения по воде. Возникновение спортивной гребли на байдарках и каноэ. Этапы развития гребли на байдарках и каноэ. Знаменательные даты в развитии гребли на байдарках и каноэ. Создание международной федерации по гребле на байдарках и каноэ. История проведения чемпионатов Европы и мира. Гребля на байдарках и каноэ в программе Олимпийских игр. Участие спортсменов Республики Беларусь в соревнованиях различного уровня. Современное состояние гребли на байдарках и каноэ и итоги спортивного года. Тенденции развития гребли на байдарках и каноэ в мире и Республике Беларусь.

### 4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Краткие сведения о строении организма человека. Опорно-двигательный аппарат, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердечно-сосудистая система. Легкие, процесс газообмена. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмена веществ. Органы выделения (кишечник, почки, кожа). Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности, греблей на байдарках и каноэ на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений и занятий греблей на байдарках и каноэ. Влияние занятий спортом на обмен веществ.

### 5. Гигиена учебно-тренировочных занятий

Личная гигиена, режим дня и питание при занятии греблей на байдарках и каноэ. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, парная баня, купание). Водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилого помещения и мест проведения учебно-тренировочных занятий (воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещений). Понятие об инфекционных заболеваниях (передача и распространение). Меры профилактики

(предупреждение заболеваний). Вред от табакокурения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, потребления наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов, токсических или других одурманивающих веществ, от использования запрещенных в спорте веществ и препаратов. Гигиенические требования к построению и проведению занятий физическими упражнениями. Гигиена питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные нормы пищевого рациона для спортсменов в гребле на байдарках и каноэ в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и спортивных соревнований.

## 6. Основы техники гребли на байдарках и каноэ

Понятия о технике гребли на байдарках и каноэ. Физические свойства воды (плотность, удельный вес, вязкость, сжимаемость). Знакомство с основными свойствами воды и условиями взаимодействия с ней тел, находящихся в покое и движении. Кинематические и динамические характеристики движений спортсмена в лодке. Составляющие гидродинамического сопротивления движению лодки. Составные части цикла гребка. Значение опорного периода в цикле гребка. Особенности безопорного периода в цикле гребка. Фазовый состав цикла гребка.

## 7. Техника гребли на байдарках и каноэ

Техника гребли на байдарках и каноэ. Посадка спортсмена в лодку, силы, действующие на спортсмена при быстрой гребле. Строение весла для гребли на байдарке и весла для гребли на каноэ. Анализ движений спортсмена по материалам видеозаписи. Баланс лодки. Движения рук, туловища и ног в различных фазах цикла гребка.

## 8. Методика обучения технике гребли на байдарках и каноэ

Фазы формирования двигательного навыка. Уровни владения техникой гребли на байдарках и каноэ. Основные этапы подготовки в гребле на байдарках и каноэ. Предпосылки, благоприятствующие овладению техникой гребли на байдарках и каноэ. Контроль и оценка результатов подготовки. Методика организации и проведения учебно-



тренировочных занятий по изучению техники гребли на байдарках и каноэ. Пути интенсификации процесса подготовки техники гребли на байдарках и каноэ. Определения основных признаков уровней владения техникой гребли на байдарках и каноэ. Понимание биомеханики движения системы спортсмен-лодка-вода, повышение эффективности и экономичности гребли на байдарках и каноэ.

## 9. Правила спортивных соревнований

Цель и задачи проведения спортивных соревнований. Виды и характер спортивных соревнований. Использование спортивных соревнований с целью агитации и пропаганды. Календарный план спортивных соревнований. Положение о спортивном соревновании. Программа спортивных соревнований. Разбор правил спортивных соревнований по гребле на байдарках и каноэ. Судейская коллегия. Состав судейской коллегии и обязанности отдельных судей по участкам работы. Дополнительный обслуживающий персонал. Работа секретариата спортивных соревнований: прием и проверка заявок, записей, проведение жеребьевки, составление стартовых протоколов, обработка результатов спортивных соревнований, определение личных и командных результатов. Требования к месту проведения спортивных соревнований: водной акватории, местам хранения лодок, местам общего пользования, спортивным залам. Измерение и разметка дистанции. Подготовка стартового и финишного оборудования. Оформление мест соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения спортивных соревнований.

## 10. Этапы спортивной подготовки в гребле на байдарках и каноэ

Цели и задачи спортивной подготовки. Основные дидактические принципы и их реализация. Определение основных средств спортивной подготовки для каждого этапа спортивной подготовки. Распределение времени работы в зонах интенсивности на разных этапах спортивной подготовки. Деление этапов спортивной подготовки на макроциклы и микроциклы. Использование однопикового и двухпикового планирования спортивной подготовки. Планирование процесса спортивной подготовки. Контроль и оценка эффективности спортивной подготовки. Обучение правилам техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Соблюдение основных принципов спортивной подготовки: постепенности, последовательности и непрерывности. Ежегодное планирование и долгосрочное планирование, нацеленное на спортивное долголетие и достижение высоких спортивных результатов.

## 11. Средства, методы и критерии оценки процесса спортивной подготовки

Развитие методики спортивной подготовки в гребле на байдарках и каноэ. Роль двигательных навыков и умений в формировании двигательных действий. Понятие о специализированном восприятии (“чувство лодки”, “чувство воды”). Основные звенья процесса обучения гребле на байдарках и каноэ. Планирование процесса спортивной подготовки и совершенствования техники гребли на байдарках и каноэ. Критерии эффективности техники.

Методическая последовательность подготовки техники гребли на байдарках и каноэ. Составление плана-конспекта учебно-тренировочного занятия. Основные положения по обеспечению безопасности. Обеспечение наглядности учебно-тренировочного процесса. Методика проведения учебно-тренировочных занятий на суше и на воде. Методы регулирования нагрузки на учебно-тренировочном занятии. Применение фронтальной, групповой и индивидуальной формы обучения на учебно-тренировочном занятии.

## 12. Основы спортивной подготовки

Цель и задачи спортивной подготовки. Средства и методы спортивной подготовки. Методы, направленные на освоение техники гребли на байдарках и каноэ. Методы для развития двигательных качеств. Закономерности и принципы спортивной подготовки. Направленность к максимальным достижениям и высокому индивидуальному результату. Углубленная спортивная специализация и индивидуализация. Единство общей и специальной спортивной подготовки. Непрерывность учебно-тренировочного процесса. Единство постепенности увеличения и тенденции к предельным нагрузкам. Волнообразность и вариативность нагрузок. Цикличность учебно-тренировочного процесса. Единство и взаимосвязь учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Видеозапись учебно-тренировочного упражнения. Значение и особенности проведения общей и специальной разминки.

## 13. Методика развития выносливости

Структура выносливости спортсменов. Развитие общей и специальной выносливости. Методы развития анаэробной выносливости. Мощность и емкость путей анаэробного энергообеспечения. Развитие алактатных и лактатных анаэробных возможностей. Пути образования анаэробного энергообеспечения. Методика развития аэробной

выносливости. Экономичность работы и эффективность использования функционального потенциала. Специфичность приспособительных реакций и функциональных проявлений. Устойчивость двигательных навыков и вегетативных функций. Средства и методы развития общей и специальной выносливости.

#### 14. Методика развития силовых качеств

Краткая характеристика сторон подготовленности спортсмена. Содержание физической подготовки спортсменов. Структура силовой спортивной подготовки. Динамический и статический режимы работы мышц. Средства общефизической и специальной силовой подготовки. Характеристика методов и направлений развития силовых способностей спортсмена. Методы развития максимальной и взрывной силы, силовой выносливости и статической силы. Взаимосвязь: сила - темп - скорость. Особенности развития максимальной силы с применением больших отягощений. Средства развития взрывной силы и силовой выносливости. Контроль уровня развития силовых способностей.

#### 15. Методика развития скоростных качеств

Структура скоростных способностей. Развитие элементарных и комплексных скоростных качеств. Методы и средства развития элементарных скоростных способностей. Методы и средства развития комплексных форм скоростных способностей. Методика развития стайерской дистанционной скорости. Построение учебно-тренировочного процесса при развитии скоростных качеств. Факторы, влияющие на проявление скоростных качеств. Выбор величины нагрузки при развитии дистанционной скорости в одиночных и командных классах судов. Дозирование учебно-тренировочных нагрузок, направленных на развитие элементарных и комплексных форм скоростных способностей. Требования к структуре и содержанию разминки перед тренировочными воздействиями, направленными на развитие скоростных качеств у спортсменов. Выбор средств и методов, изменения величины нагрузки для различных форм проявления скоростных качеств спортсменов.

#### 16. Методика развития гибкости

Структура гибкости. Развитие гибкости у спортсменов. Методика развития активной, пассивной гибкости. Контроль и оценка уровня развития гибкости. Средства и методы развития гибкости у спортсменов. Построение учебно-тренировочного процесса при развитии гибкости.

Факторы, влияющие на проявление гибкости. Выбор величины нагрузки при развитии гибкости. Дозирование тренировочных упражнений, направленных на развитие гибкости в гребле на байдарках и каноэ.

#### 17. Методика развития координационных способностей

Изучение организационно-методических основ при проведении учебно-тренировочных занятий преимущественной направленности на координацию движений. Совершенствование методики развития координации движений у спортсменов. Проверка эффективности тренировочных программ при развитии координации движений. Контроль и оценка уровня развития координационных способностей. Средства и методы развития координационных способностей у спортсменов. Организация спортсменов на учебно-тренировочном занятии, выбор величины нагрузки и оценка достигнутого эффекта. Знание теоретических основ развития координации движений.

#### 18. Методика планирования учебно-тренировочного процесса

Виды планирования спортивной подготовки спортсменов. Перспективное, текущее и оперативное планирование. Многолетнее планирование для отдельных этапов подготовки. Учет современной методики спортивной подготовки, системы соревновательной деятельности. Определение рационального соотношения упражнений, направленных на развитие различных качеств. Оптимальное сочетание больших нагрузок и полноценного отдыха.

Особенности планирования макроциклов, мезоциклов, микроциклов. Составные части системы планирования. Структура этапов, продолжительность и содержание его микроциклов. Цели и задачи в виде показателей подготовленности. Выбор основных средств спортивной подготовки и мероприятий, проводимых в целях повышения ее эффективности.

#### 19. Методика планирования тренировочного макроцикла

Структура годичного цикла. Построение годичного цикла с учетом одно-, двух-, трех- циклового планирования. Длительность и направленность отдельных периодов, этапов и мезоциклов в годовом планировании. Значение календарного плана проведения спортивных мероприятий, содержание учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки, величина и рациональное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в отдельные периоды

макроцикла, система комплексного контроля и управления становления различных сторон подготовленности и соревновательной деятельности, содержание воспитательной работы со спортсменами.

## 20. Методика планирования тренировочных мезоциклов

Типы тренировочных мезоциклов. Сочетание различных этапов подготовки в периодах годового цикла. Содержание переходного, подготовительного и соревновательного периодов. Целевая направленность этапов, периодов и мезоциклов. Вид, общая структура и продолжительность тренировочных мезоциклов. Средства и методы, целенаправленно влияющие на совершенствование различных сторон подготовленности. Особенности сочетания в структуре тренировочных мезоциклов различных тренировочных микроциклов. Система текущего контроля подготовленности.

## 21. Методика планирования тренировочных микроциклов

Типы тренировочных микроциклов. Сочетание различных микроциклов подготовки в периодах годового цикла. Направленность различных учебно-тренировочных занятий. Сочетание учебно-тренировочных занятий в тренировочного микроцикле. Вид, общая структура и продолжительность тренировочных микроциклов. Средства и методы, целенаправленно влияющие на совершенствование различных сторон подготовленности в связи с общими закономерностями становления спортивного мастерства. Система текущего и оперативного контроля подготовленности в тренировочном микроцикле. Определение эффективности тренировочного микроцикла.

## 22. Методика планирования отдельного тренировочного занятия

Типы учебно-тренировочных занятий. Характеристика учебно-тренировочного занятия и его отличие. Особенности построения восстановительных и контрольных занятий. Части учебно-тренировочного занятия и формы организации спортсменов. Общая структура построения учебно-тренировочного занятия. Распределение работы различного характера и направленности в ходе учебно-тренировочного занятия. Величины тренировочной нагрузки на учебно-тренировочном занятии и его направленность. Состав различных средств и методов в зависимости от поставленных задач. Технология использования средств оперативного контроля в отдельных учебно-тренировочных занятиях. Применение тренажеров, тренировочных упражнений различной направленности,

средств восстановления и стимулирования работоспособности спортсменов.

### 23. Анатомо-физиологические особенности спортсменов

Возрастное развитие опорно-двигательного аппарата. Возрастная динамика размеров и пропорций тела. Онтогенетические изменения скелетных мышц, их структуры, физиологических свойств, топография мышечных групп, соотношение активного и пассивного состава веса тела. Основные энергетические механизмы двигательной деятельности. Системы организма, определяющие уровень аэробной работоспособности. Нервно-мышечные механизмы, лимитирующие спортивную работоспособность.

### 24. Стороны подготовленности спортсменов

Основные стороны подготовленности спортсмена. Техническая подготовка и ее значение. Общая техническая подготовка, специальная спортивно-техническая подготовка спортсмена. Физическая подготовка спортсмена. Воспитание силы, выносливости, скорости, гибкости и координационных способностей спортсменов.

Значение, цели и задачи физической подготовки. Тактическая подготовка спортсмена, цели и задачи тактической подготовки, тактика в гребле на байдарках и каноэ. Моральная и специальная психическая подготовка спортсмена. Цели и задачи моральной и психической подготовки в гребле на байдарках и каноэ. Теоретическая подготовка в гребле на байдарках и каноэ, ее цель и задачи. Значение теоретической подготовки для усвоения технических, тактических действий и самосовершенствование процесса спортивной подготовки.

### 25. Техническая подготовка

Структура технической подготовки. Значение моторной системы человека при изучении технических действий. Фазы формирования двигательного навыка. Уровни владения техникой гребли на байдарках и каноэ. Предпосылки, благоприятствующие овладению техникой гребли на байдарках и каноэ. Формы организации учебно-тренировочного процесса. Средства и методы технической подготовки. Этапы подготовки техники гребли на байдарках и каноэ. Роль тренера-преподавателя в подготовке и воспитании спортсмена. Контроль и оценка эффективности технической подготовки. Эффективность работы весла.

Специфические особенности техники гребли в командных спортивных лодках, методика ее совершенствования. Планирование технической подготовки гребцов на байдарках и каноэ на различных этапах спортивного совершенствования.

## 26. Физическая подготовка

Физическая подготовка спортсмена. Значение, цели и задачи физической подготовки в гребле на байдарках и каноэ. Общая и специальная физическая подготовка. Цель проведения, задачи и содержание специальной физической подготовки. Развитие и контроль физических качеств спортсмена. Характеристика физических качеств и их значение для достижения высоких спортивных результатов в гребле на байдарках и каноэ.

## 27. Тактическая подготовка

Структура тактической подготовки. Средства спортивной тактики, тактические приемы и способы их выполнения. Виды спортивной тактики - наступательная, оборонительная, контратакующая. Формы спортивной тактики - индивидуальная, групповая, командная. Специфика тактической подготовки в различных классах судов при подготовке в командных лодках. Методика тактической подготовки на разных отрезках дистанции с учетом внешних условий подготовки соперников, уровня собственной подготовленности, задач спортивного соревнования и системы отбора спортсменов. Преимущества и недостатки алгоритмической, вариантностной и эвристической тактик. Способность спортсмена самому определить вариант тактики прохождения соревновательной дистанции.

## 28. Психологическая подготовка

Структура психологической подготовки. Формирование мотивации занятий греблей на байдарках и каноэ, сохранение желания спортсменов к постоянному совершенствованию на протяжении многих лет. Воспитание волевых качеств путем реализации тренировочной программы и введения дополнительных трудностей. Идеомоторная подготовка. Совершенствование специализированных умений. Средства и методы психологической подготовки. Регулирование психической напряженности. Методика управления предстартовым состоянием спортсмена или его психической напряженностью. Методика оценки уровня психологической подготовленности спортсменов.

## 29. Интегральная подготовка

Структура интегральной подготовки. Методика развития способности к координации и реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности. Использование аналитического и синтезирующего подходов при составлении тренировочных программ при контрольном и соревновательном методах организации спортивной подготовки. Совершенствование отдельных качеств и сторон подготовленности. Применение упражнений специально-подготовительного характера, максимально приближенных по структуре и особенностям деятельности функциональных систем к спортивным соревнованиям.

## 30. Содержание педагогического контроля в гребле на байдарках и каноэ

Этапный контроль за тренировочным эффектом и способы его определения с помощью различных методов исследования в гребле на байдарках и каноэ. Текущий и оперативный контроль за отставленным и срочным тренировочным эффектом. Пульсометрия, как способ управления энергетическим режимом двигательной деятельности, определение суммарного физиологического эффекта спортивной подготовки, определение режима работы и отдыха в некоторых методах спортивной подготовки. Определение дозы физических воздействий, сохраняющих необходимую направленность учебно-тренировочных занятий. Методы коррекции величины нагрузки с учетом достигнутого эффекта.

## 31. Содержание этапного контроля

Расчет модельных характеристик спортсмена в зависимости от класса судов. Методы прогнозирования в осуществлении процесса управления. Информация и контроль как объективная основа планирования. Виды контроля и учета. Их содержание. Функции управления. Изучение основных закономерностей возрастного развития организма человека. Методы определения биологического возраста: по динамике размеров и пропорции тела, по темпам полового созревания. Контроль за тренировочными нагрузками и восстановлением. Оценка степени утомления и преимущественной направленности нагрузок. Выявление уровня подготовленности спортсменов с помощью функциональных тестов. Индивидуальный подход в планировании и управления учебно-тренировочным процессом.



### 32. Содержание текущего контроля

Текущий контроль за отставленным и срочным тренировочным эффектом. Контроль за учебно-тренировочными нагрузками и восстановлением с помощью педагогических, медицинских, физиологических и клинико-биохимических методов. Оценка степени утомления и преимущественной направленности нагрузок. Пульсометрия, как способ контроля и управления энергетическим режимом двигательной деятельности, определение суммарного режима работы и отдыха в некоторых методах подготовки.

### 33. Содержание оперативного контроля

Система оперативного контроля за эффективностью учебно-тренировочного процесса во время непосредственного выполнения спортсменом нагрузок. Методы контроля выполнения тренировочных упражнений: методы наблюдения и сравнения, простейшие инструментальные, сложные инструментальные и интегральные. Наблюдение, использование метода простейшего педагогического контроля для определения уровня технической, физической, тактической и психологической подготовленности в ходе учебно-тренировочного занятия.

### 34. Методы контроля технической подготовки

Методы контроля техники гребли на байдарках и каноэ. Методы наблюдения, сравнения, применение карты педагогического контроля за техникой гребли на байдарках и каноэ. Использование простейших инструментальных методов контроля. Особенности анализа данных сложных инструментальных методов контроля за уровнем технической подготовленности гребных экипажей. Причины возникновения ошибок в технике гребли на байдарках и каноэ. Средства и методы их исправления. Причины стабилизации ошибочных действий. Средства и методы их устранения. Использование подводящих упражнений для изучения и совершенствования техники гребли на байдарках и каноэ.

### 35. Методы контроля физической подготовки

Выбор тестов для оценки уровня развития отдельных физических качеств. Характеристика эргометрического тестирования для оценки уровня развития специальной выносливости. Методика оценки уровня развития силовых качеств: максимальной силы, взрывной силы и силовой

выносливости. Критерии оценки скоростных качеств спортсмена. Методика контроля уровня развития дистанционной скорости. Оценка уровня развития пассивной и активной гибкости. Определения запаса освоенных двигательных умений и навыков при оценке уровня развития координационных способностей.

### 36. Методы контроля тактической подготовленности

Выбор оптимальной тактической схемы прохождения соревновательной дистанции с учетом собственной подготовки спортсмена и уровня развития его технико-тактической оснащенности. Применение алгоритмической, вариантностной и эвристической тактик. Преимущество и недостатки различных тактических вариантов прохождения соревновательной дистанции. Моделирование и прогнозирование результативности выбранной тактики.

### 37. Методы коррекции предстартового состояния

Методика совершенствования психических качеств с помощью условий естественной среды, привлечение аэробонизации, гидропроцедур, сауны, музыки и т.д. Использование средств и методов психологической подготовки спортсменов перед соревнованием. Изучение средств и методов повышения уровня психологической и моральной подготовки спортсменов. Применение средств и методов контроля за психическим состоянием спортсменов в соревновательных условиях. Опробование различных методов регуляции предстартового состояния. Моделирование соревновательной обстановки на учебно-тренировочных занятиях и поиск оптимальных вариантов воздействия на состояние спортсмена. Использование анкетирования для выявления наиболее часто встречающегося предстартового состояния у квалифицированных спортсменов.

### 38. Управление спортивной подготовкой

Цель, задачи и сущность управления процессом спортивной подготовки. Основные элементы процесса управления спортивной подготовкой спортсмена. Информация об объекте управления и внешней среде, в которой объект функционирует, анализ полученной информации, принятие решения и планирование. Функции управления в деятельности тренера-преподавателя. Прогнозирование спортивных результатов, виды и характер прогнозов. Долгосрочное прогнозирование спортивных результатов, виды и характер прогнозов.

### 39. Моделирование в гребле на байдарках и каноэ

Разновидности моделирования в спорте. Модели физического развития спортсменов высокого класса. Модели развития силовых качеств спортсменов. Моделирование специальной подготовленности спортсменов. Перспективное моделирование уровня спортивных результатов. Модели технической подготовленности спортсменов разной квалификации. Значение модельных характеристик для совершенствования учебно-тренировочного процесса в гребле на байдарках и каноэ.

### 40. Анализ соревновательной деятельности

Составные части структуры соревновательной деятельности спортсменов. Задачи и значение старта. Варианты стартового разгона и его значение в спортивном результате спортсменов. Разновидности тактических вариантов прохождения дистанции. Особенности равномерного прохождения дистанции на спортивных соревнованиях. Задачи и значение финишного ускорения. Техника финиширования.

### 41. Составление индивидуального прогноза спортивного результата

Изучение средств и методов контроля уровня интегральной подготовки спортсмена. Подбор необходимых тренировочных воздействий для управления интегральной подготовкой спортсмена в соревновательном периоде. Оценка интегральной подготовки по результатам выступления спортсменов на соревнованиях различного уровня.

Использование средств и методов контроля за интегральной подготовкой спортсменов. Моделирование соревновательной обстановки на учебно-тренировочных занятиях с оценкой уровня интегральной подготовленности спортсменов. Определение направлений индивидуализации интегральной подготовки спортсменов различной квалификации. Применение интенсивных средств регуляции различных составляющих интегральной подготовки.

### 42. Средства восстановления

Контроль за тренировочными нагрузками и восстановлением с помощью педагогических, медицинских, физиологических и клинко-биохимических методов. Оценка степени утомления. Применение различных восстановительных средств: педагогических, климатических,

физиотерапевтических, фармакологических и т.д. Значение ускоренных темпов восстановления при интенсификации учебно-тренировочного процесса.

#### 43. Средства стимуляции спортивной работоспособности

Особенности спортивной подготовки в условиях среднегорья и высокогорья. Использование энергоемких пищевых добавок. Эффективность воздействия закаливающих процедур. Средства повышения иммунитета организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Вещества, стимулирующие обменные процессы в организме. Микроэлементы и их значение в рационах питания спортсмена. Соблюдение режима дня, учебно-тренировочных занятий, отдыха и питания спортсмена.

#### 44. Медико-биологические проблемы спорта высших достижений

Медико-биологические и психологические факторы, лимитирующие спортивную деятельность в гребле на байдарках и каноэ. Медико-биологические и психологические основы мужской гребли на байдарках и каноэ. Аспекты спортивного отбора в гребле. Медико-биологические и психологические основы женской гребли на байдарках и каноэ. Особенности контроля за эффективностью спортивной подготовки в гребле на байдарках и каноэ.

#### 45. Выбор индивидуальной структуры соревновательной деятельности

Выявление индивидуальных резервных возможностей спортсмена. Оценка уровня развития общей и специальной подготовленности. Контроль степени развития технической, физической, тактической, психологической, интегральной подготовленности спортсмена. Определение эффективности применения различных составляющих структуры соревновательной деятельности. Анализ возможностей потенциальных соперников. Ознакомление с положением о соревновании, сроках и месте проведения. Определение оптимальной стратегии отбора. Составление прогноза на данные спортивные соревнования. Моделирование структуры соревновательной деятельности на учебно-тренировочном занятии. Учет выявленных ошибок в подготовленности. Методика устранения выявленных ошибок. Степень реализации выбранной стратегии на прошедших спортивных соревнованиях. Направления совершенствования структуры соревновательной деятельности.

#### 46. Антидопинговое образование

Факторы, обеспечивающие допинговую безопасность. Всемирная антидопинговая программа, ее цели и структура. Фундаментальное обоснование Всемирного антидопингового кодекса. Антидопинговая система Республики Беларусь. Деятельность Национального антидопингового агентства. Антидопинговые правила Республики Беларусь и Международной федерации гребли на байдарках и каноэ. Процедура допинг-контроля. Перечень запрещенных в спорте веществ и методов. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Влияние допинга на здоровье спортсмена.

#### 47. Права и обязанности спортсмена

Права и обязанности спортсмена в соответствии со статьей Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» и Правилами безопасности.

Приложение 3  
к учебной программе по гребле  
на байдарках и каноэ

Правила безопасности в гребле на байдарках и каноэ при  
проведении учебно-тренировочных занятий на воде

Общие положения

Правила безопасности в гребле на байдарках и каноэ при проведении учебно-тренировочных занятий на воде (далее – Правила безопасности) являются обязательным разделом в процессе спортивной подготовки спортсменов и составлены с целью обеспечения безопасности спортсменов при проведении занятий на воде.

К учебно-тренировочным занятиям на воде допускаются:

1. Спортсмены, умеющие плавать, сдавшие ежегодно нормативы по плаванию для соответствующей группы спортивной подготовки и знание настоящих Правил безопасности, владеющие, в том числе, правилами поведения в воде при опрокидывании лодки.

Сроки и место, состав комиссии приема нормативов по Правилам безопасности устанавливаются СУСУ, РЦОП, УОР. Оформление ведомости приема нормативов осуществляется по форме, согласно приложению к настоящим Правилам безопасности.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку в группах НП-1, допускаются к занятиям на воде только в спасательных жилетах, одетых на спортсменов.

При необходимости, по решению тренера-преподавателя, в спасательных жилетах на занятия на воде могут также направляться спортсмены, проходящие спортивную подготовку в группах НП-2.

Спортсмены групп УТ, СПС, ВСМ, национальной и сборных команд Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ проводят учебно-тренировочные занятия без использования спасательных жилетов.

Спортсмены, не выполнившие положения пункта 1 настоящих Правил безопасности, к учебно-тренировочным занятиям на воде не допускаются.

2. Тренеры-преподаватели, имеющие установленное законодательством удостоверение на право управления маломерными судами – тренерскими катерами с подвесными лодочными моторами и прошедшие ежегодный инструктаж по Правилам безопасности проведения учебно-тренировочных занятий на воде (прохождение указанного инструктажа оформляется в журнале по технике безопасности СУСУ, РЦОП, УОР).

В основу Правил безопасности включены:

общие требования правил пользования маломерными судами, гидроциклами, судами с подвесными двигателями и базами (сооружениями) для их стоянок;

особенности организации, подготовки и проведения со спортсменами учебно-тренировочного процесса на воде;

общие требования правил проведения и допуска спортсменов к участию в спортивных соревнованиях по гребле на байдарках и каноэ;

знание правил спасения утопающего на воде и оказания первой медицинской помощи.

Суда, используемые при проведении учебно-тренировочных занятий на воде, делятся на:

маломерные – тренерские катера с подвесными лодочными моторами. На данные суда распространяются общие правила пользования маломерными судами, гидроциклами, судами с подвесными двигателями и базами (сооружениями) для их стоянок (Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 20 июня 2007 г. № 812 с изменениями и дополнениями).

лодки спортивные, предназначенные исключительно для спортивной подготовки, участия в спортивных соревнованиях по гребле на байдарках и каноэ и являющиеся спортивным инвентарем.

Выход спортсменов на воду для проведения учебно-тренировочного процесса разрешается только на технически исправных спортивных лодках, не имеющих повреждений и пробоин, влекущих попадание воды внутрь лодки. Форма и конструкция корпуса лодки, должна соответствовать параметрам и стандартам характерным для данного вида спортивных судов, согласно правилам проведения спортивных соревнований по гребле на байдарках и каноэ. Все дополнительные аксессуары (система рулевого управления лодкой, сляйды в байдарке, упоры, крепления для подушек в каноэ) должны быть надежно закреплены.

Выбор акватории для проведения учебно-тренировочных занятий на воде проводится с учетом возможности обеспечения безопасности спортсменов. Водная акватория, на которой проводится учебно-тренировочный процесс, должна проверяться на предмет нахождения опасных предметов в воде, составляющих преграду для движения лодок.

При проведении инструктажа о мерах безопасности на воде особое внимание обращается на порядок движения лодок и особенности акватории.

Проведение учебно-тренировочных занятий на воде запрещается: при плохих погодных условиях (силе ветра 15 м/с и более, гроза и др.);

без разрешения тренера-преподавателя и без нахождения тренера-преподавателя на занятии;

без обеспечения должного уровня безопасности;

на неисправных спортивном инвентаре и моторном катере.

СУСУ, РЦОП и УОР обязаны:

обеспечить организацию и проведение учебно-тренировочного процесса на воде в соответствии с требованиями (нормами) настоящих Правил безопасности;

организовать прием нормативов по Правилам безопасности;

осуществлять контроль за выполнением спортсменами, тренерами-преподавателями требований (норм) настоящих Правил безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий на воде и принимать необходимые меры по обеспечению такой безопасности.

Требования безопасности перед началом учебно-тренировочного занятия

Приступать к учебно-тренировочным занятиям и выход на воду разрешается после инструктажа тренера и объяснения задач тренировки.

Проверить исправность спортивного инвентаря катера сопровождения, наличие спасательных средств, понтонов причаливания.

Осуществить выбор места занятия (акватория, ветер, течение, видимость, судоходство и др.).

Проверить исправность лодок, катера, мотора, наличие комплекта средств оказания помощи терпящим бедствие на воде.

Сделать соответствующую запись в журнале "Выхода на воду" с указанием времени выхода на воду, маршрута движения, количества спортсменов, а также времени возвращения их с воды.

В целях безопасности спортсмены должны быть ознакомлены с акваторией и особенностями водоема. Во избежание несчастных случаев выход на воду запретить:

при погодных условиях, представляющих опасность для здоровья;

при несоответствии спортивной одежды спортсменов и тренеров метеорологическим и санитарно-гигиеническим требованиям;

без индивидуальных спасательных средств (группы НП);

без тренерского катера сопровождения.

Спортсмены готовят и проверяют, совместно с тренером-преподавателем, исправность лодок, весел, получают задание на учебно-тренировочное занятие, внимательно слушают задание и маршрут движения, выходят на воду только с разрешения и в сопровождении тренера-преподавателя.



Требования безопасности во время учебно-тренировочного занятия  
Учебно-тренировочные занятия на воде проводятся:

На акваториях, где с берега не просматривается вся дистанция (больших реках, озерах), обязательно только в сопровождении тренера-преподавателя на катере, оборудованном в установленном законодательством порядке. В этом случае тренер-преподаватель обязан расставить группу по уровню подготовки, обеспечив, таким образом страховку со стороны спортсменов. Также необходимо строго ограничить возможный разрыв (не более 100 метров) между первой и последней подгруппами.

На акваториях, где четко просматривается вся дистанция (гребной канал, малая река) учебно-тренировочные занятия могут проводиться без сопровождения тренера-преподавателя на катере. В этом случае тренером избирается место наблюдения и контроля на берегу. Наличие дежурного спасательного катера на дистанции в этом случае обязательно.

Все учебно-тренировочные занятия на воде проводятся под руководством тренера-преподавателя согласно расписанию занятий.

Тренер-преподаватель:

несет персональную ответственность за вверенных ему спортсменов в части соблюдения ими Правил безопасности, соблюдение дисциплины на воде, обеспечение своевременной и безопасной подготовки инвентаря (спортивные лодки) перед выходом на воду, информирование спортсменов о любых изменениях в проведении учебно-тренировочного процесса на воде;

не имеет права покидать места проведения учебно-тренировочных занятий на воде, не убедившись, что все спортсмены (экипажи) закончили учебно-тренировочный процесс на воде и покинули акваторию.

При возникновении условий, угрожающих безопасности спортсменов во время проведения учебно-тренировочного занятия на воде (гроза, сильный ветер, волна, наступление темноты и другое) учебно-тренировочный процесс должен быть прекращен, спортсмены и лодки возвращены на берег (базу).

Спортсменам запрещается:

Выход на воду без тренера-преподавателя;

Выход на воду если в лодке имеются неисправности;

Подплывать близко к водосбросам и водоворотам;

Удаляться далеко от линии берега;

Сближаться, с крупными плавательными судами;

Уходить из поля видимости тренера;

Цепляться за движущиеся плавательные средства;

Изменять маршрут движения без указания тренера-преподавателя.

Спортсмены обязаны:

При возникновении во время учебно-тренировочного занятия на воде болей в суставах, мышцах, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить учебно-тренировочное занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю, с последующим обращением к медицинскому работнику СУСУ, РЦОП, УОР;

Соблюдать порядок действий при опрокидывании лодки и в экстремальных ситуациях;

Оказывать помощь вблизи находящемуся спортсмену (экипажу), при опрокидывании лодки.

В случае опрокидывания лодки спортсмена, учебно-тренировочное занятие немедленно прекращается и оказывается посильная помощь по его спасению всеми находящимися на воде.

Выход спортсменов на воду для проведения учебно-тренировочного процесса разрешается только в лодках спортивных с закрытыми лючками от проникновения воды внутрь лодки (при их наличии), без повреждений и пробоин в корпусе лодки, а также с исправными веслами.

Необходимо немедленно прекратить занятия, сойти на берег (вернуться на базу) в случае мгновенной перемены погоды, начавшегося шторма, бури, грозы, силе ветра 15 м/с и более, сильном ухудшении видимости, внезапном потемнении т.д.

Требования безопасности после окончания учебно-тренировочного занятия

Тренер-преподаватель обязан:

Лично проконтролировать уход с акватории всех спортсменов, проверить укладку спортивного инвентаря, проведение заминки на суше, уход с базы спортсменов и только после покинуть рабочее место.

В случае происшествия на учебно-тренировочном занятии, тренер-преподаватель обязан немедленно:

Оказать доврачебную помощь пострадавшему;

Сообщить о случившемся по инстанции;

Сохранить обстановку на месте до прибытия комиссии.

Спортсмен обязан после учебно-тренировочного занятия обратиться к медицинскому работнику СУСУ, РЦОП, УОР в случае возникновения во время учебно-тренировочного занятия на воде болей в суставах, мышцах, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах, возникновении кровотечения, головокружения, а также при плохом самочувствии.



Комиссия:	1. Подпись	(должность, ФИО)
	2. подпись	(должность, ФИО)
	3. подпись	(должность, ФИО)

## МЕТОДИКА

проведения специальных антропометрических измерений и тестирования ОФП и СФП

### § 1. Методика специальных антропометрических измерений

Длина тела

Измеряется антропометром в положении стоя.

Масса тела

Измеряется на медицинских весах с точностью до 100 г.

### § 2. Методика тестирования ОФП

Бег 60 м с высокого старта

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу.

Бег 800 м и 1 500 м с высокого старта

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Фиксируется время преодоления дистанции.

Прыжок в длину с места

Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Без разбега толчком обеих ног спортсмен прыгает вперед на дальность. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Результат не засчитывается в случаях: заступа за линию отталкивания или касание ее; выполнения отталкивания с предварительного подскока; отталкивания ногами поочередно; использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка; уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Подтягивание в висе на перекладине

Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

#### Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Из положения лежа на груди спортсменка выполняет сгибания и разгибания рук. Сгибание должно выполняться до угла в локтевом суставе не более 90 градусов, разгибание – полностью. Определяется количество «отжиманий».

#### Наклон вперед

Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена шкалой вверх, другая – вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком «+», если выше – со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

### § 3. Методика тестирования СФП

#### Плавание

Проводится согласно правилам соревнований по плаванию. Разрешается плыть любым способом, произвольно меняя их на дистанции. При повороте и на финише участники обязаны коснуться стенки бассейна любой частью тела. Регистрируется время преодоления дистанции.

#### Упражнение – Жим штанги лежа на спине

Исходное положение – спортсмен лежит на спине на горизонтальной скамье и держит штангу над грудью на вытянутых руках, ноги согнуты в коленных суставах, ступни ног стоят на полу. Штанга удерживается таким образом, чтобы при касании грудной клетки грифом штанги угол в локтевых суставах составлял не более 90 градусов.

Во время выполнения упражнения не разрешается отрывать таз от скамьи, разрешается останавливаться только в верхнем положении штанги на прямых руках, при этом отведенное время не останавливается. Регистрируется количество полных повторений за установленное время для различных возрастных категорий.

### Упражнение – Тяга штанги лежа на груди

Исходное положение – спортсмен лежит на груди на наклонной скамье, прямые ноги соединены вместе и удерживаются зажимным ремнем или при помощи партнера. Штанга на прямых руках находится внизу, при этом удерживается таким образом, чтобы при касании скамьи грифом штанги угол в локтевых суставах составлял не более 90 градусов.

Из исходного положения штанга поднимается вверх до касания грифом штанги контрольной отметки, расположенной внизу скамьи. При выполнении упражнения допускается отрыв туловища от скамейки с возвращением в исходное положение. После касания контрольной отметки, штанга опускается в исходное положение вертикально вниз без раскачивания. Во время выполнения упражнения разрешается останавливаться, не выпуская штангу из рук, при этом отведенное время не останавливается. Регистрируется количество полных повторений за установленное время для различных возрастных категорий.

Помимо этого, упражнение считается завершенным, если спортсмен выпустил штангу из рук до окончания времени, отведенного на его выполнение.

### Тестирование на воде

Тестирование на воде проводится в одиночных классах судов (К1 байдарка одиночка, С1 каноэ одиночка) на мерных дистанциях длиной 100 м, 200 м, 500 м, 750 м, 1000 м и 2000 м. Спортсмен по команде проводящего тестирование «На старт!» подходит и занимает место у стартовой линии, отмеченной буйами на воде или береговой разметкой, по команде «Внимание!» спортсмен принимает стартовое положение, по команде «Марш!» спортсмен начинает перемещение по дистанции к финишному створу. При наличии возможности, тестирование может проводиться на гребных каналах с использованием автоматизированной стартовой системы.

В случае проведения группового старта каждый участник обязан следовать по середине своей «водной дорожки» и не приближаться к другому участнику ближе, чем на 5 метров, согласно правилам спортивных соревнований по гребле на байдарках и каноэ. Регистрируется время прохождения дистанции.