

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ГРЕБЛЕ
НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ»
(ГБУ ДО КК «СШОР по гребле на байдарках и каноэ»)**

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДО КК «СШОР по гребле на
байдарках и каноэ»
А.Ю. Мокрянский
«13» марта 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для обучающихся на учебно-тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
(свыше трех лет)
на 2024 год**

Краснодар

2024 год

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАПА СПОРТИВНОЙ
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)
(свыше трех лет)**

1. Пояснительная записка

Рабочая программа для обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) разработана в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ».

Учебно-тренировочные занятия на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) направлены на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку, приобретение большого числа двигательных способностей – основы освоения в будущем спортивной техники, а также формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и мотивации на достижение наивысших результатов в спорте.

2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТЭ) - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Срок реализации учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) в виде спорта гребля на байдарках и каноэ составляет 5 лет.

Минимальный возраст для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) в гребле на байдарках и каноэ составляет с 11 лет.

На данный учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и имеющие спортивные разряды:

на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) – спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»,

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Минимальная наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------------------|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 8 |

В соответствии с особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП

3. Объемы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год.

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
|------------------------------|---|
| | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю | 12 |
| Общее количество часов в год | 624 |

4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

4.1. Основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся.

4.2. Виды учебно-тренировочных мероприятий:

1) Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям:

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации.

2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

- учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;
- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период.

4.3. Спортивные соревнования:

Контрольные соревнования - в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать

построение процесса подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Отборочные соревнования - по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Основные соревнования - цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

5. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка осуществляется в период праздничных дней и отпуска тренера-преподавателя.

План учебно-тренировочного занятия (самостоятельная работа) для обучающихся тренер-преподаватель разрабатывает самостоятельно для каждого этапа спортивной подготовки отдельно.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

Виды спортивной подготовки, иные мероприятия и их процентное соотношение представлены:

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки |
|-------|---|---|
| | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| | | Свыше трех лет |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 25-35 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 42-50 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | 10-12 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 10-15 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 2-6 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | 1-4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологическое, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 2-4 |

Годовой учебно-тренировочный план

| N п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | |
|------------------------------|---|--|--|
| | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | | Свыше трех лет | |
| | | Недельная нагрузка в часах | |
| | | 12 | |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | |
| | | 3 | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 290 | |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 142 | |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 16 | |
| 4. | Техническая подготовка | 134 | |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 16 | |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 10 | |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 16 | |
| Общее количество часов в год | | 624 | |

6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | | Ответственный за проведение мероприятий | Сроки проведения |
|---|---|--|---|---------------------|
| Учебно- трениро- вочный этап (этап спортивной специали- зации) | 1. Веселые старты | «Честная игра» | тренер- преподаватель | 1-2 раза в год |
| | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА Ссылка на обязательный курс: https://newrusada.triagonal.net/ | | обучающийся | 1 раз в год |
| | 3. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | Ответственный за антидопинговое обеспечение | По назначению |
| | 4. Семинар для обучающихся и тренеров- преподавателей | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» | Ответственный за антидопинговое обеспечение | 1 раз в год |
| | 5. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования | тренер- преподаватель | 1 раз в год |

| | | | | |
|--|--|--------------------------|--|--|
| | | антидопинговой культуры» | | |
|--|--|--------------------------|--|--|

7. План мероприятий инструкторской практики по этапам спортивной подготовки

| Этап спортивной подготовки | Мероприятия инструкторской практики |
|--|---|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <p>Освоение терминологией вида спорта «гребля на байдарках и каноэ».</p> <p>Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная.</p> <p>Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности.</p> <p>Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня технической подготовленности.</p> <p>Освоение методики проведения комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности.</p> <p>Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора.</p> <p>Освоение навыков организации учебно-тренировочных занятий в условиях самостоятельной подготовки.</p> <p>Овладение навыком составления конспектов учебно-тренировочных занятий.</p> <p>Изучение видов и причин спортивного травматизма.</p> <p>Освоение приемов и методов восстановления после физических нагрузок.</p> <p>Самостоятельное введение дневника самоконтроля и учета учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.</p> <p>Изучение требований для присвоения спортивных разрядов в соответствии с ЕВСК.</p> <p>Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.</p> |

8. План мероприятий судейской практики по этапам спортивной подготовки

| Этап спортивной подготовки | Мероприятия судейской практики |
|----------------------------------|---|
| Учебно-тренировочный этап | <p>Освоение и применений правил вида спорта «гребля на байдарках и каноэ».</p> <p>Освоение заполнения протоколов официальных результатов соревнований.</p> <p>Углубленное изучение правил и методики судейства.</p> <p>Освоение судейской практики при проведении спортивных соревнований.</p> <p>Принятие участия в судейской практике в качестве волонтера спортивных мероприятий учреждения под руководством тренера-преподавателя</p> |

9. План медицинских, медико-биологических мероприятий

| Медицинское и медико-биологические мероприятия | Этапы |
|--|--|
| | спортивной подготовки |
| Первичное обследование | Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации) При поступлении |
| Углубленное медицинское обследование (УМО) | 1 раз в 12 месяцев |
| Этапное медицинское обследование (ЭМО) | 1 раз в 3 месяца |
| Дополнительное обследование | После перенесенных заболеваний и травм по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося |
| Дополнительное психофизиологическое обследование | еженедельно |
| Текущий врачебно-педагогический контроль* | еженедельно |
| Срочный контроль | в рамках учебно-тренировочного занятия |

10. Система контроля

10.1. Требования к результатам прохождения учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «гребля на байдарках и каноэ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

10.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив УТЭ -4 года | | Норматив УТЭ -5 года | |
|---|---|-------------------|-------------------------|---------|-------------------------|---------|
| | | | юноши | девушки | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,2 | 10,0 | 8,3 | 9,7 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | 6,53 | 7,14 | 6,49 | 7,10 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 31 | 13 | 35 | 14 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | + 9 | + 12 | + 10 | + 14 |
| 1.5. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 7,8 | 8,3 | 7,3 | 8,1 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 200 | 165 | 210 | 175 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Плавание 50 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | 2,40 | | 2,35 | |
| 2.2. | Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за (2 мин) | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 35 | 32 | 40 | 35 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | | |
| 3.1. | Спортивные разряды | | III – II, II – I р-д | | III – II, II – I р-д | |

11. Рекомендации по планированию общей физической и специальной физической подготовки

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки. Особое внимание уделяется развитию

скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости. Рекомендуются спортивные игры – баскетбол, футбол, теннис, бадминтон.

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

Специальная физическая подготовка

Развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей, характерных для обучающихся, добившихся высоких результатов в соответствующем возрасте – силы, скоростно-силовой и общей выносливости, скоростной выносливости и быстроты движений. Для этого применяются широкие комплексы упражнений с отягощениями для пояса, ступней ног,

утяжелённые повязки и манжеты на игровую руку, упражнения с гантелями, малыми весами штанг. Упражнения направлены на развитие взрывной (скоростно-силовой) силы мышц рук и ног, туловища, спины, косых и прямых мышц живота

На учебно-тренировочном этапе необходимо развивать специальные физические качества, необходимые обучающимися для достижения высоких результатов в избранном виде спорта:

- упражнения для повышения быстроты движения и прыгучести;
- упражнения для повышения игровой ловкости;
- упражнения для повышения специальной выносливости;
- упражнения для повышения скоростно-силовых качеств;
- упражнения с отягощениями.

Использование имитационных упражнений:

- для совершенствования ударных движений, передвижений.

Повторение упражнений, применявшихся на предыдущем этапе подготовки.

Применение тренажёров, роботов.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

При планировании нагрузки на данном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов по сравнению с прошлым сезоном, а также выполнение нормативных требований (итоговой аттестации).

Окончательно определить основные компоненты стиля гребли спортсмена. Формировать всестороннюю технику, чтобы дать возможность гребцам проявить базовую технику и тактику комбинаций в рамках индивидуального стиля.

Совершенствовать «коронные» технические навыки и тактическую подготовленность с учетом индивидуального стиля. Активно использовать упражнения в парной игре. Необходимо, чтобы теоретические занятия гребцов

были связаны со спортивной практикой и применялись в учебно-тренировочном процессе.

Акцентировать внимание на воспитании быстрой силы, скоростной, силовой выносливости и гибкости.

Основные направления этапа спортивной специализации

1. При проведении воспитательной работы основное внимание уделить развитию волевых качеств, формированию активной жизненной позиции.
2. Совершенствовать навыки и знания, полученные на предыдущих этапах, а также технико-тактические варианты прохождения дистанции различной длины.
3. Целенаправленно повышать мастерство при прохождении дистанций. Продолжить работу по изучению и совершенствованию техники гребли.
4. Использовать оптимальный период для развития скоростных, силовых качеств, ловкости и выносливости, обеспечить положительный перенос в развитии качеств.
5. Научить обучающихся анализировать выполнение технических элементов, разрабатывать и практически использовать тактические варианты.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ЗАНЯТИЙ

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ РАЗМИНКА

Разминка в гребле на байдарках и каноэ, как и в других видах спорта, занимает очень важное место. Во-первых, прежде всего — это профилактика травм, т.е. когда спортсмен хорошо размят, получить травму он может только при невнимательном выполнении упражнения или неосторожности. Во-вторых, разминка - это эмоциональный и психологический настрой, который позволяет подготовиться организму к предстоящей работе.

Разминку можно разделить на три основные части.

1-я часть — разминка основных групп мышц: мышц туловища, мышц шеи, мышц рук и ног. Эффективно для разминки использовать упражнения на растягивание.

2-я часть - беговые упражнения. Легкий разминочный бег может чередоваться с такими упражнениями, как приставной шаг, крестный шаг, бег с захлестыванием голени. Бег с одновременным вращением руками и подскоками с одной ноги на другую. В разминке эффективно использовать ускорения на определенные расстояния, обычно это выполняется в зале по определенным «прямым». Использование в разминке ускорений позволяет не только повысить ее интенсивность, но и способствует совершенствованию скоростных и скоростно-силовых качеств спортсменов.

Ускорение может быть трех видов:

- а) простое ускорение на определенную дистанцию;
- б) ускорение «рывками» - несколько ускорений на одной дистанции;
- в) координационное ускорение - ускорение с использованием элементов на координацию.

3-я часть - специальная разминка - разминка основных, работающих в гребле, мышц для предстоящей тренировки. Применение специальных упражнений для подготовки мышц плеча, предплечья, кистей, коленных и голеностопных суставов к гребле.

1 – я часть разминки

Разминка начинается с «потягивания», при этом разминаются следующие мышцы.

Мышцы, осуществляющие поднятие пояса верхних конечностей:

- верхние пучки трапецевидной мышцы;
- мышца - подниматель лопатки;
- ромбовидные мышцы;
- грудино-ключично-сосцевидные мышцы;
- мышцы - подниматели ребер;
- трапецевидные мышцы;

Мышцы, сопровождающие движения позвоночного столба:

- задние зубчатые мышцы, верхние и нижние;
- пластырные мышцы шеи и головы;
- мышца - выпрямитель позвоночника;
- поперечно-остистая мышца;
- короткие мышцы спины;
- остистые мышцы;
- длиннейшие мышцы;
- подвздошно-реберные мышцы;
- подостные мышцы;
- надостные мышцы;
- широчайшие мышцы спины;
- большие грудные мышцы.

Мышцы сопровождающие движения нижних конечностей:

- трехглавые мышцы голени;
- подошвенная мышца;
- задняя большеберцовая мышца;
- длинная и короткая малоберцовая мышца;
- прямая мышца бедра;
- двуглавая мышца бедра;
- полусухожильная мышца;
- портняжная мышца;
- мышца - натягиватель широкой фасции.

Мышцы, сопровождающие вращение головой:

- подкожная мышца шеи;
- передняя лестничная мышца;
- задняя лестничная мышца;
- средняя лестничная мышца;
- длинная мышца шеи и головы;
- передняя прямая мышца головы, а также мышцы, прикрепляющиеся к подъязычной кости:

лопаточно-подъязычная мышца; грудино-подъязычная мышца; двубрюшная мышца.

Мышцы, сопровождающие наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо:

- трапецевидные мышцы;
- задние зубчатые мышцы, верхняя и нижняя;
- пластырная мышца шеи и головы;
- мышца - выпрямитель позвоночника;
- поперечно-остистая мышца;

- короткие мышцы спины;
- грудино-ключично-сосцевидные мышцы;
- лестничные мышцы;
- длинная мышца головы и шеи;
- прямая мышца живота;
- косые мышцы живота;
- подвздошно-поясничная мышца;
- мышца - подниматель лопатки при закреплённой лопатке;
- квадратная мышца поясницы;
- межреберные мышцы;
- мышцы между поперечными отростками.

Мышцы, сопровождающие упражнение «мельница»

- грудино-ключично-сосцевидные мышцы;
 - лестничные мышцы;
 - длинная мышца головы и шеи;
 - прямая мышца живота;
 - косые мышцы живота;
 - подвздошно-поясничная мышца;
 - верхняя часть трапециевидной мышцы;
 - наружная косая мышца живота;
 - мышцы - вращатели. Мышцы, сопровождающие упражнение «растяжка ног»:
- при вертикальном растягивании:
- подвздошно-поясничная мышца;
 - портняжная;
 - мышца - натягиватель широкой фасции;
 - гребешковая;
 - прямая мышца бедра;
 - большая ягодичная;
 - двуглавая мышца бедра;
 - полусухожильная мышца;
 - полуперепончатая мышца;
 - большая приводящая мышца;
 - нежная мышца;
 - подколенная мышца;
 - икроножная мышца;
 - подошвенная мышца;
 - четырехглавая мышца голени;
 - передняя большеберцовая мышца;
 - длинная, короткая малоберцовая мышца; при горизонтальном растягивании:
 - средняя ягодичная мышца;
 - малая ягодичная мышца;
 - грушевидная мышца;
 - внутренняя запирательная мышца;
 - мышцы-близнецы;
 - мышца - натягиватель широкой фасции;
 - гребешковая мышца;
 - длинная приводящая мышца;
 - короткая приводящая мышца;
 - большая приводящая мышца;

- нежная мышца.

2 – я часть разминки

При беге сокращаются следующие мышцы:

- прямая мышца бедра;
- портняжная мышца;
- натягиватель широкой фасции;
- подвздошно - поясничная мышца; - задние мышцы тазобедренного сустава;
- большая ягодичная мышца.

При беге работают те же основные мышечные группы, что и при ходьбе, но эта работа является гораздо более напряженной:

- гребешковая мышца;
- двуглавая мышца бедра;
- полусухожильная мышца;
- полуперепончатая мышца;
- большая приводящая мышца;
- нежная мышца;
- подколенная мышца;
- икроножная мышца;
- подошвенная мышца;
- четырехглавая мышца бедра;
- трехглавая мышца бедра;
- задняя большеберцовая мышца;
- длинный сгибатель большого пальца;
- длинный сгибатель пальцев;
- длинная, короткая малоберцовые мышцы;
- передняя большеберцовая мышца;
- длинный разгибатель пальцев;
- длинный разгибатель большого пальца.

Так как при беге работают и руки, то задействованы следующие мышцы рук:

- передняя часть дельтовидной мышцы;
- большая грудная мышца;
- клювоплечевая мышца;
- двуглавая мышца плеча;
- задняя часть дельтовидной мышцы;
- широчайшая мышца спины;
- подостная мышца;
- малая круглая мышца;
- большая круглая мышца.

3 – я часть разминки

Разминка специальных мышц, участвующих в игре в Гребля на байдарках и каноэ.

Мышцы, сопровождающие упражнение «вращение руками вперед - назад»: - большая грудная мышца;

- трапециевидная мышца;
- малая грудная мышца;
- ромбовидные мышцы, большая и малая;
- подлопаточная мышца;
- верхние пучки трапециевидной мышцы;

- большая круглая мышца;
- мышца - подниматель лопатки;
- широчайшая мышца спины;
- нижние пучки трапецевидной мышцы;
- передняя зубчатая мышца;
- нижние зубцы передней зубчатой мышцы;
- клювоплечевая мышца;
- короткая головка двуглавой мышцы плеча;
- передняя зубчатая мышца с нижними и средними зубцами;
- подключичная мышца.

Мышцы, сопровождающие упражнение «вращение предплечьями внутрь и наружу»:

- двуглавая мышца плеча;
- плечевая мышца;
- плечелучевая мышца;
- круглый пронатор;
- отчасти плечелучевая мышца;
- двуглавая мышца плеча;
- мышца - супинатор.

Мышцы, сопровождающие упражнение «вращение кистями»:

- длинная ладонная мышца;
- поверхностный сгибатель пальцев;
- лучевой сгибатель запястья;
- локтевой сгибатель пальцев;
- разгибатель пальцев.

Мышцы, сопровождающие упражнение «вращение в голеностопных суставах»:

- длинная малоберцовая мышца;
- короткая малоберцовая мышца;
- третья малоберцовая мышца;
- передняя большеберцовая мышца;
- длинный разгибатель большого пальца.

Разминка должна занимать 8-9% от общего тренировочного времени, что составляет 10-15 минут до 20-25 минут. После полноценной тренировки желательно выполнить упражнения, направленные на расслабление и растяжку всех групп мышц, сделав акцент на мышцы, наиболее загруженные в данной тренировке.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке ***на учебно-тренировочном этапе (этапе начальной специализации)*** необходимо укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

Применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения для всех групп мышц;
- упражнения для повышения силы;

- упражнения для повышения быстроты;
- упражнения для повышения гибкости;
- упражнения для повышения ловкости;
- упражнения типа «полоса препятствий».

Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощённым правилам.

Для повышения функциональных возможностей организма используют не только комплексы общей физической подготовки, но и занятия другими видами спорта способствующими повышению гибкости, ловкости, двигательнo-координационных способностей - лёгкая атлетика (бег, прыжки), лыжи, плавание, спортивная гимнастика, акробатика, бокс.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Рекомендуются спортивные игры - баскетбол, футбол, теннис, бадминтон.

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

- упражнения для повышения быстроты;
- упражнения для повышения гибкости;
- упражнения для повышения ловкости;
- упражнения типа «полоса препятствий».

Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощённым правилам.

Для повышения функциональных возможностей организма используют не только комплексы общей физической подготовки, но и занятия другими видами спорта способствующими повышению гибкости, ловкости, двигательнo-координационных способностей - лёгкая атлетика (бег, прыжки), лыжи, плавание, спортивная гимнастика, акробатика, бокс.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) для общего развития применяются средства и упражнения предыдущего этапа подготовки. Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Рекомендуются спортивные игры - баскетбол, футбол, теннис, бадминтон.

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

**Учебно-тематический план
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
(свыше трех лет)**

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|---|---|-----------------------------|------------------|--|
| | | | | |
| Учебно-тренировочный Этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | ≈ 260/520 | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 21/45 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈ 21/45 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК) |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 21/45 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |

| | | | |
|---|---------|-----------------|--|
| Физиологические основы физической культуры | ≈ 21/45 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 21/45 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 21/45 | май | Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈ 21/45 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 21/45 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | ≈ 21/45 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |

12. Требования к обеспечению спортивной экипировкой

| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этап спортивной подготовки | |
|---------------------------|--|----------------------|-------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Учебно-тренировочный этап | | | | | |
| 1. | Велосипедные трусы | штук | на обучающегося | 1 | 1 |
| 2. | Гребные рукавицы для байдарки или каное | пар | на обучающегося | 1 | 1 |
| 3. | Комбинезон гребной летний | штук | на обучающегося | 1 | 1 |
| 4. | Костюм неопреновый | штук | на обучающегося | 1 | 3 |
| 5. | Костюм спортивный ветрозащитный | штук | на обучающегося | 1 | 1 |
| 6. | Кофта неопреновая | штук | на обучающегося | 1 | 3 |
| 7. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на обучающегося | 1 | 1 |
| 8. | Тапочки неопреновые | пар | на обучающегося | 1 | 3 |
| 9. | Термобелье спортивное | штук | на обучающегося | 1 | 1 |
| 10. | Футболка | штук | на обучающегося | 1 | 1 |
| 11. | Шапка спортивная | штук | на обучающегося | 1 | 1 |
| 12. | Шорты неопреновые | штук | на обучающегося | 1 | 3 |