Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Молодость»
Старооскольский городской округ

СОГЛАСОВАНО
На заседании
Педагогического совета
МБУ ДО СШОР «Молодость»
Протокол №4 от 02.06.2026г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБУ ДО СШОР
«Молодость»

Приказ №02-01\135
от 17.07.2026г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ»

Возраст обучающихся: 7-9лет, 10лет и старше

Разработчики: тренеры-преподаватели по гребле на байдарках и каноэ МБУ ДО СШОР «Молодость»

Рецензенты: Павлова И.А., заместитель директора
МБУ ДО СШОР «Молодость»
Шеховцова И.М., инструктор-методист
МБУ ДО СШОР «Молодость»

Старый Оскол - 2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. **Пояснительная записка……...……3**
2. **Нормативная часть программы…….…….…….....5**
3. **Методическая часть……...……...…...6**
4. **Перечень информационного обеспечения…….....15**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Гребля на байдарках и каноэ» (далее Программа) составлена в соответствии с требованиями к минимуму содержания Программ по гребле на байдарках и каноэ возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

Данная Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки гребцов и содействует успешному решению задач физического воспитания подрастающего поколения.

Основное направление программы – отбор одаренных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в гребле.

Основополагающие принципы программы:

- комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (общей физической, специальной и теоретической подготовки);

-преемственность - определяет последовательность изложения программного материала, средств и методов спортивной подготовки, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической подготовленности;

- вариативность - предусматривает, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в учебно-тренировочный план разнообразного набора учебно-тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Ведущими методами в учебно-тренировочном процессе, рекомендуемыми данной программой являются:

-словесные методы - создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении.

Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы - применяются главным образом в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

-практические методы - метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом, по частям.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка.

Организация занятий осуществляется на спортивно-оздоровительном этапе.

Возраст для зачисления:

- на спортивно-оздоровительный этап составляет 7-9лет, 10лет и старше минимальное количество детей в группе – 10 человек, максимальное – 20 человек.

В учебно-тренировочной группе на спортивно-оздоровительном этапе ставятся задачи с учетом возраста учащихся и их возможностей, а также требований, предъявляемых к подготовке гребцов.

Выполнение задач программы, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение тренировочного плана: теоретической подготовки; технической, развитие общей и специальной физической подготовки; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных гребцов; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий.

Программа учитывает особенности подготовки учащихся, в том числе:

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

Комплектование групп на этапе подготовки:

• **Спортивно-оздоровительный этап** - на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется учебно-тренировочная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники, гребли на байдарках и каноэ, выбор спортивной специализации и промежуточная аттестация учащихся для зачисления на этап начальной подготовки.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных гребцов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. В данной программе представлено содержание работы в СШОР на спортивно-оздоровительном этапе.

Для СО этапа программный материал для практических занятий по физической подготовке дифференцирован по общефизической, специальной и теоретической подготовке. В отдельных случаях изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного

описания перечня основных средств подготовки для решения задач соответствующего года подготовки.

Основной показатель работы спортивной школы на отделении гребля на байдарках и каноэ - стабильность состава учащихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, теоретической подготовки, вклад в подготовку юношеских сборных команд для участия в соревнованиях.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу учащихся, объему учебно-тренировочной работы и физической подготовке.

Спортивно-оздоровительный этап. Эта форма работы охватывает всех желающих, основная задача - укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники гребли на байдарках и каноэ в процессе регулярных физкультурно-спортивных занятий.

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы.

Возраст для зачисления, лет	**Минимальное число обучающихся в группе**	**Максимальное число обучающихся в группе**	**Количество учебных часов в неделю**	**Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года**
7-9	10	20	4	Контрольные испытания по физической подготовке.
10 и старше	10	20	4	Контрольные испытания по физической. Участие в соревнованиях

Зачисление детей в спортивно-оздоровительную группу осуществляется на основании письменного заявления родителей (или опекунов), допуск детей на занятия - по предъявлении письменного разрешения врача-педиатра.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

В тренировочном плане отражены основные задачи и направленность работы подготовки юных гребцов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом 46 недель. С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес нагрузок на техническую и физическую подготовку.

Распределение времени в учебно-тренировочном плане делятся на основные разделы тренировки и осуществляется в соответствии с конкретными задачами на спортивно-оздоровительном этапе.

На этапе СО поставлены задачи с учетом возраста учащихся и их возможностей, требований подготовки в перспективе гребцов для выступлений на соревнованиях.

Основной принцип тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе – универсальность подготовки учащихся.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укреплению опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
- обучение основам техники гребка, старту; начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям греблей на байдарках и каноэ, приучение к соревновательной обстановке;

Годовой план учебно - тренировочной деятельности в СШОР на 46 недель (в часах)

п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
		7-9 лет	10 и старше лет
1.	Общая физическая подготовка	110	94
2.	Специальная физическая подготовка	59	76
3.	Теоретическая подготовка	15	10
4.	Количество часов в неделю	4	4
	Общее количество часов	184	184

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Организационно-методическое построение учебно-тренировочного процесса.

Настоящая программа составлена из расчета, что ведущая тенденция многолетней подготовки детей в спортивной школе учебно – тренировочная, а ее конечный результат – подготовка квалифицированных гребцов, а не узкопрофильная подготовка к очередным соревнованиям. Этот принцип положен в основу программирования процесса подготовки детей на спортивно-оздоровительном этапе как звена единой цепи в системе многолетней тренировки.

Содержание работы с юными гребцами на этом этапе определяется тремя факторами:

- спецификой гребли на байдарках и каноэ, минимальными квалификационными модельными требованиями к моменту перевода на этап начальной подготовки, возрастными особенностями и возможностями гребцов 7-9 лет; 10 и старше лет.

Конечными целями тренировки детей на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- укрепление здоровья детей и повышение общего уровня их физического развития;
- усиление мотивации занятий спортом и воспитание личностных качеств (прежде всего формирование заинтересованного отношения к ведению здорового образа жизни);
- выработка специфических навыков и умений (двигательных, технических) необходимых для гребли на байдарках и каноэ.

Учебно-тренировочный процесс организован в виде групповых занятий продолжительностью не более двух академических часов (90 минут). Каждое занятие планируется тренером из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Рекомендуемая продолжительность каждой из них соответственно 15-25 минут, 45-65 минут и 5 минут перерыва.

Занятия организуются в спортивных залах самой спортивной школы, залах общеобразовательных школ, на гребной базе и в бассейне. Место проведения занятий и количество занятий в неделю определяется тренером-преподавателем на основании учебно-тренировочного плана.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечнососудистая и дыхательная системы человека.

3. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.

4. *Гигиена.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к учащимся греблей. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. *Места занятий и инвентарь.* Площадка для подвижных игр в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь в спортивном зале и на открытом воздухе. Лодка и весло. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка слагается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных гребцов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста учащихся и специфики вида спорта гребли на байдарках и каноэ. Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными гребцами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижных игр.

Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач занятия можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и отчасти в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной.

Периодически для выполнения общеразвивающие упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и *игры,* хорошо известные учащимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники. Занятие заканчивают подвижной игрой, пионерболом, футболом.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для гребли на байдарках и каноэ. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике гребли. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц рук и ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, выносливости и силы и т.д.). Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам гребли и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание технической подготовки.

Целью технической подготовки является формирование у учащихся двигательного навыка, позволяющего наиболее полного реализовать в соревновательной деятельности функциональные возможности организма.

Эффективность техники оценивается по многочисленным критериям, наиболее обобщёнными из которых являются:

1) степень использования массы тела (веса и инерционных сил), необходимой для продвижения лодки;
2) степень преобразования развиваемой мощности работы в усилие, продвигающее лодку.

Для совершенствования этих параметров работа над техникой осуществляется в следующих направлениях;

1. В гребле на байдарках повышение использования массы тела для продвижения лодки обеспечивается;

а) увеличением амплитуды скручивания туловища;

б) опережающим включением туловища в работу момента захвата и использованием в этот момент встречного усилия ноги с рабочей стороны от тазобедренного сустава;

в) использование работы ног и разворота таза для увеличения амплитуды и мощности гребка;

г) использованием инерции массы тела для активного выката лодки в безопорном периоде за счёт отталкивания в конце гребка (момент положения весла около 45 по отношению к поверхности воды) и выведением вперёд туловища (бедра, таза, плеча) со стороны нерабочего борта, с сохранением усилия на весле, необходимого для этого.

2. В гребле на каноэ повышение использования массы тела для продвижения лодки обеспечивается:

а) «хлёстообразным» выведение вперёд массы тела в безопорном периоде за счёт опережающего выведения таза в конце гребка и одновременного ускоренного движения верхних звеньев тела с опережающей траекторией движения рук для следующего гребка;

б) использование веса тела и инерции движения массы туловища вниз в конце безопорного периода для активного вгребания весла.

3. Увеличение степени преобразования развиваемой мощности работы в продвигающее усилие обеспечивается;

а) удерживанием весла по возможности более длительное время в положении близком перпендикулярном по отношению к поверхности воды за счёт замедленного выведения вперёд верхней руки;

б) смещением амплитуды рабочих усилий максимально вперёд, а прекращением тяговых усилий максимально вперёд и прекращением тяговых усилий при достижении кисти рабочей руки середины бедра;

в) уменьшением напряжения неработающих мышц во время выполнения гребка;

г) уменьшением поперечных составляющих приложенных усилий;

д) уменьшением амортизационных смещений звеньев тела спортсмена под воздействием рабочих усилий таза и ног;

е) оптимальными усилиями и взаимодействием с лодкой в местах контакта с ней.

В результате работы над этими элементами должна быть сформирована структура движений, отвечающая эталонным требованиям по основным параметрам. Эталонная модель техники характеризуется набором ряда внешних признаков и комплексом специальных ощущений и представлений гребца.

Обучение спортивной технике

Рациональность системы бучения спортивной технике будет зависеть от учёта явлений «переноса» двигательных навыков и качеств.

На всех этапах обучения спортивной техники тренер-преподаватель должен:

- выявлять ошибки, неточности, допускаемые спортсменом;
- устанавливать среди них те, которые в наибольшей мере отражаются на решении двигательных задач;
- находить причины, вызвавшие их;
- определять средства и методы устранения этих причин с учётом особенностей спортсмена.

На всех этапах обучения необходимо создавать условия для сохранения равновесия во время выполнения упражнений и по их завершении.

Вначале следует выполнять изучаемое двигательное действие с малым размахом и по мере овладения движением постепенно увеличивать его до оптимального.

Для начального обучения технике спортивных упражнений следует упрощать условия, сопутствующие занятиям. Лучшие результаты достигаются в том случае, если чередуется выполнение упражнений в обычных, облегчённых и в усложнённых условиях.

Для достижения совершенства в выполнении изучаемого действия больше времени следует уделять двигательным основам. Процесс обучения спортивной технике делится: на ознакомление, овладение, совершенствование.

Гребля с различными двигательными заданиями и вспомогательными упражнениями.

Наиболее универсальные средства технической подготовки — это вспомогательные упражнения и двигательные задания.

Двигательные задания:

1. Двигательные задания должны быть связаны с представлениями гребца о своей технике и не должны противоречить представлениями о других элементах гребка, на которые воздействие в данный момент не направлено.
2. Задания должны быть связаны с режимом тренировки – при тренировке на коротких отрезках в высоком темпе лучше обращать внимание на перестройку временных компонентов гребного цикла, при работе на длинных отрезках и с гидротормозами – на пространственные и силовые компоненты.
3. Задания должны быть связаны с задачами микроциклов. В накопительных микроциклах лучше использовать задания, направленные на пространственные

и силовые элементы локального характера, в реализационных – направленные на временные компоненты глобального характера.
4. Предлагаемые задания должны учитывать связь элементов движения между собой и последовательность исправления ошибки.
5. Задания после определения их содержания и формулировки должны выполняться без существенных изменений до решения задач обучения.

Гребля в различных режимах интенсивности и степени утомлённости является средством технического совершенствования в связи с неизбежными перестройками структуры движений в этих режимах. При целенаправленном использовании этого средства необходимо выделять зоны оптимального темпа (совпадает с 2-4 –й энергетической зоной), критического 95-я зона) и «прогулочного»-(1-я зона). Зона оптимального темпа характеризуется индивидуально оптимальным соотношением и взаимосвязью элементов движений. У квалифицированных гребцов она может доходить до соревновательной скорости. Критическая зона отмечается при дальнейшем повышении темпа и характеризуется нарушением оптимального соотношения временных характеристик гребного цикла, специальных ощущений, отсутствием использования инерционных сил, иногда работы рук. Совершенствование элементов гребного цикла необходимо обязательно заканчивать в утомленном состоянии. Часто в состоянии утомления эффективна и работа над исправлением технических ошибок.

Гребля с изменением сопротивления внешней среды осуществляется за счёт использования гидротормозов различного типа и облегчающего лидирования (буксировки). При использовании гидротормозов необходимо учитывать следующее:

а) принципиально отличаются внешние гидротормозы, крепящиеся к корпусу или плывущие за лодкой на привязи, грузы в лодке. При использовании внешних гидротормозов ухудшается выкат лодки (чаще вообще отсутствует активный выкат) и динамический акцент гребка смещается ближе к захвату. При использовании груза в лодке активный выкат сохраняется и усиливается в связи с увеличением общей массы;

б) при использовании гидротормозов на коротких отрезках взрывного характера до 50 м увеличивается максимальное усилие на весле при сохранении длительности гребного цикла. На длинных отрезках свыше 300 м величина усилия не превышает соревновательного, но усиливается длительность гребка, что облегчает решение ряда технических задач при значительной силовой нагрузке, на отрезках 150-300м может достигнут и тот эффект в зависимости от двигательного задания;

а) гидротормоз до 20-25 см и груз 10 кг при работе взрывного характера способствуют увеличению усилия весла на 20-25% при сохранении координации движений. Увеличение площади гидротормоза свыше 30 см и веса груза до 15 кг приводит к снижению величины усилий и существенному нарушению координации движений. Использование таких грузов нецелесообразно.

Гребля в командных лодках связана с более высоким темпом гребли на 10-15%, приуменьшении усилия нВ весле на 5-10% может быть использована для расширения скоростных возможностей.

Гребля, а различных погодных условиях и водоемах необходима для расширения диапазона вариативности двигательного навыка гребца.

Вспомогательные упражнения *- это упражнения, содействующие избирательному совершенствованию одного из компонентов двигательного навыка или структуры специальной подготовленности, а также формированию навыков и качеств, облегчающих овладение техникой гребли.*

К ним относятся: работа на тренажёрах различного типа, упражнения для развития отдельных групп мышц из арсенала атлетической подготовки и упражнения из других видов спорта, оказывающие влияние на развитие специальных двигательных качеств гребца (плавание, лыжи, баскетбол и др.).

Гребные тренажёры различных конструкций используются:

а) для целенаправленного силового воздействия на движения в различных фазах гребного цикла;

б) для увеличения тренирующего усилия в гребке свыше 20%, что невозможно обеспечить при гребле в лодке.

Из атлетических упражнений для развития МС и СВ специальных мышечных групп гребца применяются следующие:

- направленные на развитие мышц - ротаторов туловища (в основном косой мышцы живота);
-тяга гири из наклона с выпрямлением туловища;
- разгибание туловища, поднимая гриф штанги хватом у конца рукоятки весом 35 кг (для коноистов);
- имитация гребли на байдарке с блином от штанги в руках (для байдарочников);
- из положения лёжа на спине ноги врозь, руки в стороны – опусканием прямых ног в стороны;
- из положения виса на наклонной доске (40 градусов), руки за головой или с отягощением у одного плеча – сгибания туловища со скручиванием к противоположной ноге до касания её локтём;
- из положения стоя ноги врозь, стопы параллельны, с отягощением в одной руке – наклоны к противоположной ноге, опуская грудь до середины голени;
- из положения сидя к тренажёру под углом 20-30 градусов, рукоятка в согнутой руке у плеча тяга вперёд за счёт разворота туловища не разгибая руки;

в) направленные на развитие мышц спины и плеча, выполняющих гребковое движение руки (в основном широчайшей мышцы спины);

- тяга штанги;
- из положения виса на перекладине узким хватом подтягивание, прогибаясь в пояснице, до касания грудными мышцами кистей рук;
- из положения виса на перекладине широким хватом подтягивание до касания шеей перекладины;

- из положения стоя в наклоне слегка согнув ноги, упираясь одной рукой в колено – тяга второй рукой гири вдоль бедра до тазобедренного сустава (вниз опускать на вытянутую руку);

- из положения стоя в наклоне, лицом к тренажёру, с упором ног, наклоняясь вперёд – тяга двумя согнутыми в локтях (не опуская груз на опору);

- из положения сидя лицом к тренажёру, с упором ног, наклоняясь вперёд – тяга двумя согнутыми в локтях руками, разгибая туловище (не опуская груз на опору);

в) направленные на развитие мышц – сгибателей туловища (прямой мышцы живота);

- подъём переворотом на перекладине;
- в висе на гимнастической стенке подъём ног до касания рук;
- сгибание туловище в висе на доске с уклоном 40 градусов;
- удержание угла в висе на перекладине;

г) направленные на развитие мышц выполняющих толчковое движение гребка (грудные мышцы, передний пучок дельтовидной мышцы, трёхглавая мышца и др.)

- жим штанги, лёжа (варианты: с широким хватом 60-85 см для развития грудных мышц; с узким хватом до 10 см для развития трёхглавых мышц плеча);
- разгибание рук в упоре лёжа;
- из положения на скамье руки с грузом разведены в стороны и согнуты в локтях – сведение рук;
- из положения, стоя с отягощением в одной руке – подъём груза в сторону противоположного плеча;
- из положения, лёжа на спине, руки вверх, удерживая штангу узким хватом (5-7 см) опускание штанги к переносице, сохраняя вертикальное положение плеча (локти могут фиксироваться напарником);
- из положения, лёжа на скамье, на спине, руки удерживают гирю за головой ниже уровня скамьи – тяга гири по дуге до груди, не выпрямляя руки в локтях (спину не отрывать от скамьи);
- из положения, сидя спиной к тренажёру, удерживая рукоятку в вытянутых вверх руках – тяга разгибанием рук в локтевых суставах (плечо фиксировано);
- из положения, стоя, отягощение в одной руке – подъём груза в сторону противоположного плеча до вертикального положения руки.

Эти упражнения могут использоваться как повторно, в процессе развития МС (максимальная сила), так и в комплексах круговой тренировки. Комплексы круговой тренировки, как правило, включают 6-8 упражнений. Из них не менее 2 должно выполнятся на тренажёрах или менее половины на развитие мышц туловища (ротаторов, сгибателей, разгибателей).

ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Как и в любой сфере жизнедеятельности, в гребле существуют определенные правила по соблюдению техники безопасности как в спортзалах, так и на открытых водоёмах. Эти правила обуславливаются необходимостью

предупреждения и профилактики травматизма во время тренировок и соревнований. Персонал спортивных учреждений должен строго соблюдать правила по технике безопасности, обучать этому своих воспитанников и следить за выполнением этих правил спортсменами.

Проведение учебно-тренировочных занятий не допускается в отсутствие тренера-преподавателя, так как он несет персональную ответственность за вверенных ему воспитанников. Тренер-преподаватель должен лично проверять исправность и готовность оборудования спортивного сооружения и инвентаря перед началом занятий. В случае выявления каких-либо неисправностей при невозможности их немедленного устранения, необходимо приостановить тренировочный процесс или соревнования. Во время проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований необходимо наличие моторной лодки для сопровождения спортсменов по дистанции.

Используя в работе тренажеры или другие технические средства, следует позаботиться о том, чтобы они не стали причиной возникновения травм; нужно ознакомить учащихся с принципом их работы. Одежда для занятий греблей на байдарках и каноэ и участия в соревнованиях должна соответствовать погоде, спортсмен должен одеваться строго по экипировке. Выходить на воду в лодке летнее время запрещается без головного убора, также запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т. п.), которые могут стать причиной травмы.

4. Перечень информационного обеспечения

1. Официальныйсайт Министерства спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru).
2. Официальный сайт Федерации гребли на байдарках и каноэ России(http://www.ttfr.ru).
3. Официальныйсайт Российского антидопингового агентства(http://www.rusada.ru).
4. Википедия — свободная энциклопедия (https://ru.wikipedia.org).
5. Гребля на байдарках и каноэ: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М: Советский спорт, 2004. – 120 с.
6. Гребля на байдарках и каноэ: Правила соревнований / Составители С.С. Уваров, В.П. Силаев:Федерация гребли на байдарках и каноэ России. – М., 2001. – 49 с.
7. Гребной спорт / Т.В. Михайлова, А.Ф. Комаров, Е.В. Долгова, И.С. Епишев; под ред. Т.В. Михайловой. – М.: Академия, 2006. – 400 с.
8. Дольник, Ю.А. Оценка специальной работоспособности в гребле на байдарках и каноэ методом педагогического тестирования / Ю.А. Дольник, Ю.В. Ганженко // Методика и техника подготовки гребцов: Сб. науч. тр. ЛНИИФК. - Л., 1978. - С. 89-93.
9. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К..
   Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 480 с.
10. Земляков, В.Е. Методические рекомендации по управлению тренировочным процессом гребцов-байдарочников и каноистов при подготовке к соревнованиям / В.Е. Земляков. – Херсон: Херсонск. ф-л Одесск. технолог, ин-та им. М.В.Ломоносова, 1979. – 63 с.
11. Емчук, И.Ф. Управление специальной подготовкой гребца /И.Ф. Емчук, Н.В. Жмарев. - М.: Физкультура и спорт, 1970. – 91 с.
12. Вайцеховский, С.М. Книга тренера /С.М. Вайцеховский - М.: Физкультура и спорт, 1971. -312 с.