

УДК 796/799
ББК 75.7/7.7
Г79

Программу разработали:

М. А. Булаев – мастер спорта России, судья республиканской категории, отличник физической культуры и спорта РФ, кандидат педагогических наук;

Ю. В. Слотина – тренер-преподаватель высшей категории по гребному слалому Государственного училища олимпийского резерва г. Бронницы

Рецензенты:

И. И. Столов – зам. начальника Управления физической культуры Росспорта, канд. пед. наук, заслуженный тренер России;

Л. Ю. Рябиков – старший тренер сборной команды России по гребному слалому

Г79 **Гребля** на байдарках и каноэ (слалом). Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2006. – 104 с.

ISBN 5-9718-0146-5

Примерная учебная программа по гребному слалому разработана для специалистов и тренеров ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, а также других учреждений дополнительного образования, где ведется подготовка гребцов-слаломистов. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению учебно-тренировочного процесса спортсменов на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

Программа разработана как типовая, предусматривает возможность внесения изменений и дополнений с учетом специфики развития этой спортивной дисциплины в субъекте Федерации, а также возможностей образовательного учреждения.

УДК 796/799
ББК 75.7/7.7

*Издание программы осуществлено на средства гранта
губернатора Ханты-Мансийского автономного округа – Югры.*

ISBN 5-9718-0146-5

© Оформление. ОАО «Издательство
“Советский спорт”», 2006

ВВЕДЕНИЕ

Гребной слалом исторически возник как способ передвижения по бурной воде на национальных средствах сплава: индейское каноэ, эскимосский каяк, алеутская байдара, хантыйский облас и многие другие. Это легкие цельные суда, которые могут вручную переноситься и управляться одним или двумя человеками. У всех народов мира с уважением относятся к тем, кто быстрее и лучше других может преодолевать водные пространства и встречающиеся на них препятствия.

Гребной слалом как вид спорта начал развиваться в горных районах Европы в 30-х годах XX в. Первый чемпионат мира был проведен в 1949 г. недалеко от Женевы. На протяжении нескольких десятилетий ведущими странами в этом виде спорта были ГДР, ФРГ, Чехословакия, Австрия. Бурное развитие гребного слалома позволило внести его в программу Олимпийских игр 1972 года на правах одного из видов спорта, включаемых по предложению организаторов. Соревнования проводились в г. Аугсбурге в 70 км от Мюнхена на искусственном слаломном канале. Немецкие спортсмены заняли почти все призовые места, и поэтому на следующей Олимпиаде гребного слалома уже не было. Два спортсмена из СССР также принимали участие в этой Олимпиаде. Это Гоги Наскидашвили из Грузии и Бирута Кемере из Латвии. Однако никаких выдающихся результатов они не показали, так как сборная команда СССР по гребному слалому была создана в спешном порядке менее чем за четыре года до начала Олимпийских игр. Естественно, что за такое время подготовить конкурентов для западных спортсменов, которые уже давно занимались слаломом, было невозможно. Тем не менее именно в это время в СССР гребной слалом стал известен и было положено начало его развитию через секции по гребле на байдарках и каноэ. После плохого выступления на Мюнхенской олимпиаде в руководстве советского спорта о гребном слаломе сразу забыли. Им продолжали заниматься только энтузиасты. Сборная команда СССР практически

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
I. Пояснительная записка	6
II. Нормативная часть	9
III. Организационно-методическая часть	13
1. Организация учебно-тренировочного процесса отделений гребного слалома в спортивных школах	13
2. Организационно-методические особенности многолетней подготовки спортсменов в гребном слаломе	16
3. Отбор учащихся при наборе в группу НП	18
4. Комплектование учебно-спортивных групп	21
5. Планирование учебно-тренировочного процесса по гребному слалому в спортивных школах	23
6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса	30
IV. Этапы подготовки спортсменов гребцов-слаломистов	34
1. Группы начальной подготовки	34
2. Учебно-тренировочные группы (УТГ) 1–2-го годов обучения (этап начальной специализации)	42
3. Учебно-тренировочные группы (УТГ) 3–5-го годов обучения (этап углубленной подготовки)	55
4. Группы спортивного совершенствования	64
V. Психологическая подготовка	73
VI. Воспитательная работа	76
VII. Инструкторская и судейская подготовка	78
1. Судейская подготовка	79
2. Инструкторская подготовка	79

Содержание	101
VIII. Медицинское обеспечение	82
1. Врачебный контроль	82
2. Восстановительные средства	83
3. Медикаментозное обеспечение	84
4. Вопросы личной гигиены спортсмена	85
IX. Система контроля при обучении гребному слалому	86
X. Обеспечение безопасности	88
1. Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий на естественных водных полигонах	89
2. Оказание доврачебной медицинской помощи и действия тренера при чрезвычайных происшествиях	90
Приложения	91
Литература	98