

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Аксайского района «Спортивная школа № 1»

ПРИНЯТО:

На заседании педагогического совета
протокол от 30.08.2023 № 1



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО АР СШ № 1

Н.А. Пастухов

Приказ от 31.08.2023 № 68

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по виду спорта «Гребля на байдарках и каноэ»**

Возраст обучающихся: с 8 лет

Срок реализации весь период

Разработчики программы: Чернова Е.В. инструктор-методист
Галета А.М. тренер-преподаватель
Чернышков С.В. тренер-преподаватель

г. Аксай
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Нормативно-правовые акты	3
1.2	Направленность, цели и задачи образовательной программы	4
1.3.	Формы и режим занятий	4
1.4.	Возраст обучающихся и период обучения по программе	5
2.	Учебный план	7
2.1.	План учебного процесса	7
2.2.	Календарный учебный график	7
3.	Методическая часть образовательной программы	8
3.1.	Теоретическая часть	8
3.2.	Практическая часть	8
3.3.	Методическое обеспечение	17
3.4.	ТБ обучающихся в процессе освоения программы	21
3.5.	Дистанционное обучение	24
4.	Воспитательная и профориентационная работа	29
5.	Медико-биологический контроль	30
6.	Система контроля и зачетные требования	31
7.	Перечень информационного обеспечения	32
7.1.	Список литературы для тренеров-преподавателей	32
7.2.	Список литературы для обучающихся	32
7.3.	Перечень интернет-ресурсов	32

Раздел 1. Пояснительная записка

1.1. Нормативно-правовые акты.

Гребля на байдарках и каноэ – один из массовых и увлекательных видов спорта в РФ. Этот спорт занимает одно из ведущих мест в физическом и нравственном воспитании личности.

Программа, разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 № 273-ФЗ;
- Федерального закона от 4.12.2007 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 №196;

При ее разработке использовалась примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных ДЮСШ олимпийского резерва (автор Каверин В.Ф.2004) по гребле на байдарках и каноэ и учитывались новейшие данные научных исследований и передовой опыт работы детско-юношеских спортивных школ.

В программе нашли отражение задачи работы с обучающимися, содержание учебного материала по физической, тактической и теоретической подготовке, распределение времени на виды подготовки; планы-графики прохождения учебного материала.

Данная программа разработана с учетом важнейших требований на соответствие государственному и социальному заказу, который согласно нормативным документам предполагает:

- развитие инфраструктуры индивидуальных программ углубленного и профильного обучения;
- разработку программ по выявлению, развитию и поддержке одаренных детей и подростков;
- развитие программ и технологий предпрофессиональной подготовки и профессиональной ориентации старшеклассников.

Обновление и совершенствование содержания дополнительного образования детей осуществляется через:

- создание разноуровневых комплексных образовательных программ, направленных на решение комплекса задач обучения, воспитания и развития детей;
- обеспечение социального становления детей;
- воспитание здорового образа жизни;
- творческое развитие личности ребенка;

- разработку индивидуальных образовательных маршрутов детей в рамках дополнительных общеобразовательных программ.

1.2. Направленность, цели и задачи образовательной программы.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Цель: разносторонняя подготовка гребцов на байдарках и каноэ является воспитанием физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Исходя из цели подготовки в процессе обучения и тренировки, решаются следующие основные задачи:

- Расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности;
- Отбор способных к занятиям греблей детей;
- Формирование стойкого интереса к занятиям;
- Всестороннее развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками. Обучение основным приёмам техники и тактическим действиям.

1.3. Формы и режим занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные, теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях. Основной формой занятия в спортивной школе является учебно-тренировочное занятие. По направленности выделяются следующие занятия:

- учебные: обучение технике гребли, координации движения, теория;
- учебно-тренировочные: наряду с обучением развитие физических двигательных качеств, тактическая и другие виды подготовки;
- тренировочные: совершенствование техники, развитие двигательных физических качеств, тактическая подготовка, отработка модельных скоростей;
- контрольные: контроль эффективности процесса подготовки гребцов, решения поставленных задач и степени достижения целей. Прием контрольных (переводных нормативов), определение уровня подготовленности.

Режим учебно-тренировочной работы определяется количеством учебных часов (академических) в неделю. Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов.

ТАБЛИЦА 1.3.1 Формы и режимы занятий. Условия комплектования учебных групп

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно – тренировочной нагрузки (час/нед.)
Спортивно – оздоровительный	Весь период	15	30	6

1.4. Возраст обучающихся и период обучения по программе

ТАБЛИЦА 1.4.1 Характеристика подготовки

№ п/п	Компоненты системы подготовки	Спортивно-оздоровительные группы
1	Спортсмены	8-18 лет
2	Период обучения	Весь период
3	Цели подготовки	Укрепление здоровья, содействие всестороннему физическому развитию
4	Основные задачи по спортивной подготовке	Комплектование групп с равной степенью подготовки
5	Учебно-тренировочный процесс:	Привитие устойчивой потребности занятий спортом и самосовершенствования
	а) социально-психологическая подготовка	
	б) техническая подготовка	Выбор видов гребли и умение грести в экипаже командных лодок
	в) физическая подготовка	Всестороннее физическое развитие на основе широкого применения средств ОФП, работы на аппаратах, гребли на открытой воде в различных видах судов, выбор специализации и формирование интереса
	г) тактическая подготовка	Создание общего представления о тактике гребли
	д) теоретическая подготовка	Создание представления о системе тренировки гребца и физвоспитания. Гигиена. Питание. Специфика гребного спорта.
	е) соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях группы, школы и других в зависимости от освоения техники гребли. Тесты.
6	Организация процесса тренировки	Групповой стандартный метод обучения и тренировки, спортивные лагеря
7	Инвентарь и материально-техническое обеспечение	Лодки и весла серийного производства, обычная спортивная форма, гимнастическое оборудование
8	Условия подготовки	Обычные местные условия и условия турпохода, водоемы, залы для силовой подготовки, базы для других циклических упражнений (плавание и т.д.)
9	Медицинское и научно-методическое обеспечение	Поэтапный медосмотр. Применение простейших тестов. Регистрация акселерации
10	Средства восстановления	Душ, баня, легкие аэробные упражнения, солярии

11	Ограничения функционирования системы	Отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к нагрузкам в гребле, возрастные особенности организма
12	Система контроля процесса подготовки:	Наполняемость групп, систематичность посещения занятий
	а) организационной	
	б) социально-психологической	Степень дисциплинированности, культура поведения в быту, в учебе, во время занятий спортом, успеваемость в школе, отношение к инвентарю, степень психологической устойчивости
	в) технической	Ознакомление и освоение основ техники различных видов гребли
	г) физической	Результаты в различных тестах и индивидуальная динамика
	д) теоретической	Зачет по вопросам теории тренировки в объеме, предусмотренной программой
	е) соревновательной	Поиск индивидуальных возможностей
13	Ожидаемые результаты	Регистрация индивидуальной акселерации, функциональных возможностей и способностей в гребле

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебные планы для обучения по общеразвивающим программам разрабатываются из расчета 44 учебных недель с учетом вычета праздничных дней, предусмотренных Проектом Постановления Правительства Российской Федерации (правовые системы — Гарант, Консультант).

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов.

2.1. План учебного процесса.

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно- оздоровительный уровень
1	Теоретическая подготовка	23
2	Практическая подготовка (СФП, ОФП, ТТП)	237
3	Аттестация	4
Всего часов		264

2.2. Календарный учебный график (Приложение № 1)

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

3.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки, является необходимым элементом эффективного выполнения всех других разделов.

Теоретическая подготовка гребцов служит для лучшего освоения практических занятий, успешного прохождения инструкторской и судейской практики и является составной частью воспитательной работы и психологической подготовки. Теоретическая подготовка, осуществляемая постоянно и на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме отдельных уроков, лекций, разбора методических пособий, плакатов и киноматериалов, а также бесед на практических занятиях. Теоретический материал преподносится учащимся в объеме, доступном и необходимом для освоения дальнейших практических занятий. По мере спортивного совершенствования гребца отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Примерные темы теоретической подготовки:

1. Физическая культура и спорт в России.
2. История гребли на байдарках и каноэ.
3. Состояние и развитие гребли на байдарках и каноэ в России.
4. Российские гребцы на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.
5. Единая всероссийская спортивная классификация, спортивные разряды и звания.
6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
7. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
8. Гигиена, спортивный режим, закаливание.
9. Основные средства восстановления.
10. Врачебный контроль и самоконтроль.
11. Планирование и учет учебно-тренировочной работы, ведение дневника.
12. Основы техники гребли.
13. Техника гребли на байдарках и каноэ.
14. Основы методики начального обучения и тренировки.
15. Основы методики совершенствования ТТМ и тренировки гребцов.
16. ОФП и СФП гребца, их роль в спортивном совершенствовании.
17. Моральная, волевая и психическая подготовка.
18. Правила соревнований, оборудований дистанций, организация соревнований.
19. Правила навигации и руления.
20. Правила безопасности на занятиях, предупреждение травматизма, первая помощь при несчастных случаях

3.2. Практическая часть образовательной программы

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка направлена на развитие всех основных физических качеств, повышение работоспособности и создание на этой основе

базиса для специальной физической подготовленности к конкретным видам спортивной деятельности.

Задачи общей физической подготовки:

- повышение уровня здоровья, физической работоспособности, функциональных и адаптационных возможностей организма;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков прикладного характера;
- создание основы (базы) для специальной физической подготовки.

Содержание общей физической подготовки

Строевые упражнения:

- построение в круг, парами, колонну и шеренгу с учетом роста;
- строевая стойка, строевые приемы «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»;
- повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком;
- размыкание и смыкание в строю на вытянутые руки;
- расчет по порядку, на первый, второй (третий);
- передвижение в колонне по одному, диагонали, противоходом, змейкой, шеренгой с одной стороны площадки на другую;
- перестроение звеньями по распоряжению, в колонну по два (три) поворотом в движении, из одной шеренги в две.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

- для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны; сгибание и разгибание, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах; маховые и рывковые движения рук; сгибание - разгибание рук стоя в упоре на коленях, в упоре лежа, в упоре лежа сзади;
- для туловища: наклоны, повороты, круговые движения головы, туловища; поднимание и опускание туловища из положений лежа (на спине, на животе); сгибание и разгибание туловища в упоре лежа, в упоре стоя на коленях; повторные пружинящие наклоны, повороты туловища; смешанные упоры;
- для ног и тазового пояса: поднимание и опускание, сгибание и разгибание, махи ногами из различных исходных положений; полуприседы, приседы; выпады; сгибания - разгибания, круговые движения стоп из различных исходных положений; повторные пружинящие махи ногами; пружинящие движения в выпаде, приседе.

Прикладные упражнения:

- ходьба: в колонне со сменой ведущего, темпа, направления; в колонне с перестроением парами; в разных направлениях; на носках; на пятках; перекатным шагом (с пятки на носок); с разным положением рук, со сменой положения рук; на наружной стороне стопы; мелким и широким шагом; скрестным шагом; в полуприседе; в приседе; выпадами; спиной вперед; с преодолением препятствий; в разных построениях; в чередовании с другими движениями; с закрытыми глазами 4 - 5 м; комбинации видов ходьбы; продолжительная ходьба (терренкур, пешие походы);
- бег: в колонне по одному и парами; с ловлей и увертыванием; с ускорением и замедлением темпа; со сменой ведущего; на носках; широким и мелким шагом; по узкой дорожке между линиями; челночный бег; с выполнением заданий; в сочетании с другими движениями; сгибая ноги вперед; сгибая ноги назад; поднимая вперед прямые ноги; с преодолением препятствий; с заданиями на

равновесие; в сочетании с другими движениями (ведением мяча); прыжками; 15 широким шагом через препятствия высотой 10 - 15 см; в быстром темпе на дистанциях 10, 20, 30 м; в среднем и медленном темпе; фартлек; кроссовый бег;

- прыжки: на месте; с продвижением вперед; ноги врозь - вместе, одна вперед - другая назад; с ноги на ногу; в длину с места; из круга в круг; боком с продвижением на 3 - 5 м; вперед - назад; на одной ноге на месте и с продвижением; смещая ноги вправо - влево; из приседа; на гимнастической скамейке на месте и с продвижением; с продвижением вперед с зажатым между ног предметом; через линию на одной ноге вперед - назад, вправо - влево; с поворотом на 180 — 360°;

- метания: толкание ядра, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из различных исходных положений.

Упражнения на развитие координационных способностей:

- общеразвивающие упражнения, состоящие из четырех - восьми частей, в том числе комбинированные, последовательные, поочередные, разноименные; в парах, тройках, кругу, колонне или шеренге, взявшись за руки, положив руки на пояс или плечи друг другу;

- упражнения из необычных исходных положений (прыжок в длину с места спиной вперед и др.);

- челночный бег: 3 x 10 м, 4 x 9 м, 5 x 6 м;

- упражнения на быстроту реагирования;

- подвижные игры с быстрой сменой игровой ситуации, спортивные игры, комбинированные эстафеты;

- упражнения на развитие способности к равновесию: на уменьшенной или повышенной опоре, с быстрой сменой позы, с ограничением зрительного анализатора, с раздражением вестибулярного анализатора;

- элементы акробатики (кувырки, перекаты и др.);

- комбинированные упражнения в преодолении препятствий.

Упражнения на развитие скоростных способностей:

- подвижные игры, эстафеты с бегом;

- простые по структуре общеразвивающие упражнения, выполняемые в быстром темпе (упражнения на развитие частоты движений);

- упражнения на быстроту реагирования (быстрая смена направления, положения тела, способа передвижения);

- бег в максимальном темпе на дистанциях 10, 20, 30, 60, 100 м (с учетом возраста). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:

- прыжки в длину и в высоту с места и с разбега;

- различные многоскоки (тройной, пятерной прыжок);

- прыжки со скакалкой;

- рывок штанги малого веса 10-15 раз на время.

Упражнения на развитие силовых способностей:

- общеразвивающие упражнения с отягощением весом собственного тела (для мышц шеи, плечевого и тазового пояса, нижних конечностей, спины, брюшного пресса), отягощениями (гантелями, утяжелителями), сопротивлением партнера (в парах, тройках) и снарядов (резина, эспандер), динамического и статического характера;

- упражнения в перешагивании, ползании, лазании, преодолении препятствий;

- комплексы круговой тренировки;

- рывок штанги;

- жим штанги;
- взятие на грудь штанги;
- приседание со штангой;
- подтягивание в висе на перекладине;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа;
- упражнения на тренажерах.

При использовании силовых упражнений с отягощениями и на тренажерах должен соблюдаться принцип «динамического соответствия», т.е. амплитуда, направление движения и характер изменения усилия максимально приближаются к специализированному упражнению - гребле, в силовых упражнениях воспроизводятся технические элементы гребка с акцентированной мобилизацией мышечных групп. Упражнения на развитие выносливости:

- подвижные и спортивные игры;
- комплексы круговой тренировки;
- серия беговых упражнений, например: обычный 30 с, спиной вперед 30 с, сгибая ноги вперед 15 с, сгибая ноги назад 15 с, «змейкой» 30 с, скрестный правым боком 15 с, скрестный левым боком 15 с, 3-5 серий;
- бег в медленном и среднем темпе, кроссовый бег;
- упражнения дыхательной гимнастики;
- продолжительная ходьба (терренкур, пешие походы).

Упражнения на развитие гибкости:

- упражнения суставной гимнастики - общеразвивающие упражнения (ОРУ), основанные на различных сгибаниях, разгибаниях, наклонах, поворотах, круговых движениях, выполняемые в невысоком темпе;
- упражнения на растягивание: наклоны вперед из различных исходных положений (стоя ноги врозь, вместе, в седе барьериста и др.), выпады, махи ногами из разных исходных положений и др.

Корректировка развития различных групп мышц, развитие ведущих в гребле физических качеств - силы и выносливости, расширение диапазона двигательных навыков до уровня, обеспечивающего совершенствование технического мастерства и стойкость к сбивающим факторам, достигаются только при оптимальном на каждом этапе соотношении средств общей и специальной подготовки, умелом переносе и трансформации технических навыков и физических качеств в гребле.

Плавание.

Умение каждого гребца плавать необходимо для обеспечения личной безопасности и оказания помощи пострадавшим на воде. Каждый гребец должен освоить способы плавания на боку, брасом, на спине и кролем, выполнять контрольные нормативы по плаванию, знать и уметь применять правила оказания помощи пострадавшим на воде. Занятия по плаванию проводятся с целью развития выносливости, расширения диапазона двигательных навыков и восстановления после других видов нагрузки. Интенсивность занятий дана в моделях уроков. В ходе занятий спортсмены участвуют в соревнованиях. Кроссовые тренировки.

В кроссовой тренировке используются бег по стадиону, по пересеченной местности и вдоль дорог. Кроссовые тренировки применяются с целью развития общей и силовой выносливости, быстроты и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировку включаются равномерный и переменный бег, повторное пробегание отрезков, эстафеты, бег в подъем и на поясе или в руках.

Интенсивность тренировочных занятий дана в моделях уроков. В ходе занятий спортсмены участвуют в соревнованиях.

Спортивные игры.

В подготовке гребца применяются игры в футбол, гандбол, баскетбол и волейбол с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления, а также выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки. Изучаются упрощенные правила спортивных игр, осваиваются технические навыки и связываются в технические игровые приемы, осваиваются совместные действия, проводятся двусторонние игры.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Специальная физическая подготовка направлена на преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешного технического совершенствования в гребле на байдарках и каноэ.

Задачи специальной физической подготовки:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности на основе развития специальных физических и психомоторных качеств;
- обеспечение прочной базы для успешного решения задач технической подготовки. К средствам специальной физической подготовки относят:
- специально подготовительные упражнения, имеющие сходство с соревновательными упражнениями по структуре движения, ритмическим, временным и другим характеристикам;
- соревновательные упражнения, представляющие собой целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), максимально приближенные по структуре и режимам работы функциональных систем к соревновательной деятельности. Средства специальной физической подготовки (СФП) в тренировке гребца занимают доминирующее положение, составляя до 70-75% от общего объема круглогодичной тренировки.

К основным средствам СФП относятся гребля на открытой воде, гребля в бассейне, работа на тренажерных устройствах. Гребля на воде может быть использована в следующих модификациях: гребля с отягощением, гребля с гидротормозом, гребля с облегчающим лидированием, гребля в составе командных экипажей, гребля на мелководье, гребля на волне. Эффективность использования тех или иных средств в тренировке гребца неразрывным образом связана с решением вопросов как и в какой последовательности их применять, каким образом варьируется их содержание в зависимости от решения тех или иных задач, на что направлено их тренирующее воздействие. Все это и предопределяет тесную взаимосвязь используемых упражнений с конкретным методом тренировки.

В гребле на байдарках и каноэ к основным методам относятся:

- равномерный метод - занимает существенное место на подготовительном этапе подготовки и предусматривает получение тренирующего воздействия в период выполнения непрерывной работы постоянной мощности. Его использование связано с комплексным тренирующим воздействием, обеспечивающим согласованность проявления психомоторики и функций организма гребцов и стабилизацию двигательного навыка. В числе его достоинств

– регламентация величины физической нагрузки, экономизация двигательных действий и развитие волевых качеств.

Задачи, решаемые с помощью этого метода тренировки:

- повышение экономичности движений, преимущественно развитие аэробных и частично анаэробных возможностей организма. Отличительной особенностью этого метода является непрерывная гребля в течении 1,5-2 часов. Основными его недостатками являются монотонность, быстрая адаптация организма к одному режиму работы, развитие состояния психофизического пересыщения при выполнении больших объемов равномерной гребли;

- переменный метод – характеризуется последовательным изменением интенсивности физической нагрузки в ходе непрерывной работы путем вариативного изменения скорости, темпа, ритма и амплитуды движений. Это обеспечивает сопряженное развитие мощности и емкости механизмов энергообеспечения, моделирование структуры соревновательной деятельности, совершенствование техники гребли в различных скоростных режимах. Его достоинством являются многоцелевая направленность, исключаящая монотонность, ускорение вработываемости функциональных систем организма гребца. Диапазон скоростей колеблется от умеренного до субмаксимального.

Задачи, решаемые с помощью переменного метода:

- повышение координационных способностей, эффективность регуляции движений, совершенствование элементов тактической подготовки, развитие специальных физических качеств. Его достоинством является многоцелевая направленность, исключаящая монотонность специальной тренировки, ускорение вработываемости функциональных систем. К недостаткам данного метода можно отнести сложность регламентации интенсивности физической нагрузки;

- повторный метод – предусматривает выполнение гребли с проявлением высокого уровня качественных характеристик на соревновательной скорости, с 19 последующим нерагламентированным отдыхом, обеспечивающим компенсацию кислородного долга. Такой вид работы связан с оптимальным напряжением функциональной, вегетативной и эндокринной системами организма. Его достоинство – избирательность воздействия на двигательную и функциональную сферы и точность дозирования интенсивности физической нагрузки.

Задачи, решаемые повторным методом тренировки, разнообразны: это развитие скоростных возможностей, скоростной выносливости, тактическая подготовка, воспитание психологической устойчивости гребца.

Недостатком является высокая энергозатратность, сильное воздействие на эндокринную и нервную системы. При продолжительном его применении истощаются энергетические ресурсы и наступает перетренировка;

- интервальный метод – особенностью использования в тренировке данного метода является дискретное выполнение специальных упражнений субмаксимальной и максимальной мощности при строго регламентированной величине отдыха, не обеспечивающей полного восстановления кислородного долга. К окончанию прохождения отрезка величина ЧСС достигает 170-180 уд/мин. В период отдыха потребление кислорода достигает максимальных величин, снижается ЧСС до 120-130 уд/мин, повышается ударный объем сердца, обеспечивая, таким образом, двоякий тренирующий эффект непосредственно как при выполнении упражнения, так и в паузе отдыха.

Преимущество интервального метода состоит в возможности точной дозировки тренировочной нагрузки. Применение данного метода экономит время при проведении занятий, так как обеспечивает высокую плотность нагрузки и позволяет быстрее войти в спортивную форму.

К недостаткам метода следует отнести монотонность, отрицательно сказывающуюся на психическое состояние спортсмена. Ввиду быстрого роста спортивной формы наступает адаптация к этому методу, снижается его эффективность, на этом фоне продолжение его использования может привести к перетренированности;

- контрольный метод – сочетает в себе интенсивное тренирующее воздействие в специфическом двигательном режиме с оценкой степени подготовленности гребца к этому режиму. Он предусматривает регистрацию информативных параметров при выполнении соревновательного упражнения. Контрольный метод позволяет спортсмену найти оптимальное распределение сил на дистанции, отработке тактических вариантов соревновательной борьбы;

- игровой метод – предусматривает сюжетно-ролевую организацию тренировочного процесса в форме игры, направленную на комплексное совершенствование физических и психических качеств гребца. Обеспечивает высокую эмоциональность, стимулирует творческую активность;

- соревновательный метод – является интегративной формой специализированной тренировки. Он способствует мобилизации резервных возможностей гребца при моделировании соревновательного режима. Используется так же как контроль за уровнем подготовленности спортсмена.

Силовая подготовка.

Силовая подготовка включает упражнения, направленные на повышение уровня максимальной силы, взрывной силы и силовой выносливости и осуществляется как средствами общей подготовки (упражнения с отягощениями и 20 на тренажерах), так и специальной (гребля с гидротормозителями, по номерам и предельные ускорения до 30с). При использовании силовых упражнений с отягощениями и на тренажерах следует соблюдать принцип «динамического соответствия», т.е. амплитуда и направление движения, величина и быстрота изменения усилия должны максимально приближаться к специализированному упражнению – гребле. Увеличение уровня максимальной силы достигается методом повторных усилий или методом кратковременных напряжений. При методе повторных усилий подбирают отягощение, с которым спортсмен может выполнить движение 10 раз подряд (повторный максимум). В каждом подходе это движение выполняется 5-7 раз с интервалом отдыха до полной готовности к повторению. Обычно интервал составляет 2-4 мин. При методе максимальных напряжений величина отягощения возрастает до 90-95% (в отдельных движениях до 100%) от максимального, а количество движений в подходе сокращается до 2-4 (в отдельных подходах до 1).

Метод максимальных напряжений может применяться только при достаточной подготовленности опорно-двигательного аппарата спортсмена. Выбирая метод развития максимальной силы, следует учитывать, что повторные усилия способствуют увеличению мышечной массы, а максимальные напряжения существенно мышечную массу не увеличивают (при примерно равном тренировочном эффекте). Для развития взрывной силы (быстроты) применяются те же упражнения, а также гребля с гидротормозителем или по номерам при быстром

или максимально быстром нарастании усилия в начальной фазе движения. Для развития силовой выносливости применяются отягощения до 40-50% от максимально доступного спортсмена в данном движении при существенном увеличении количества повторений в одном подходе. При подборе отягощений, темпа, длительности упражнений и интервале отдыха следует учитывать энергетическую направленность тренировочного занятия и периодически определять физиологические характеристики упражнений, так как направленность нагрузки изменяется по мере адаптации к ней.

Для развития специальных мышечных групп гребца применяются следующие упражнения:

а) 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 каноистов);
- имитация гребли на байдарке с блином от штанги в руках (для байдарочников);
- из положения лежа на спине ноги вперед, врозь, руки в стороны - опускание прямых ног в стороны;
- из положения виса на наклонной доске (40°), руки за головой или с отягощением у одного плеча - сгибания туловища со скручиванием к противоположной ноге до касания ее локтем;
- из положения стоя ноги врозь, стопы параллельны, с отягощением в одной руке - наклоны к противоположной ноге, опуская грудь до середины голени;
- из положения сидя спиной к тренажеру под углом $20-30^\circ$, рукоятка в согнутой руке у плеча - тяга вперед за счет разворота туловища не разгибая руки;

б) 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 ногой в колено;
- тяга второй рукой гири вдоль бедра до тазобедренного сустава (вниз опускать на вытянутую руку);
- из положения стоя в наклоне, лицом к тренажеру - тяга двумя руками, согнутыми в локтях (не опуская груз на опору);
- из положения сидя лицом к тренажеру, с упором ног, наклон вперед - тяга двумя согнутыми в локтях руками, разгибая туловище (не опуская груз на опору).

в) направленные на развитие мышц-сгибателей туловища (прямой мышцы живота):

- подъем переворотом на перекладине;
- в висе на гимнастической стенке подъем ног до касания рук;
- сгибание туловища в висе на доске с уклоном 40° ;
- удержание угла в висе на перекладине;

г) направленные на развитие мышц, выполняющих толчковое движение гребка (грудные мышцы, передний пучок дельтовидной мышцы, трехглавая мышца и т. д.):

- жим штанги лежа;
- сгибание - разгибание рук в упоре лежа;
- из положения лежа на скамье руки с грузом разведены в стороны и согнуты в локтях - сведение рук;
- из положения стоя с отягощением в одной руке - подъем груза в сторону противоположного плеча;
- из положения лежа 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).

Упражнения на воде:

- гребля в бассейне со сменой темпа, ритма, усилий; работа на тренажерах сериями со сменой темпа, ритма, усилий;
- гребля в лодке непрерывная с равномерной и переменной скоростью, со сменой темпа, ритма, усилий;
- гребля в лодке с отягощениями на различных усилиях;
- повторная и интервальная гребля на отрезках.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

При прохождении дистанции 500 и 1000 м потребность спортсмена в энергии обеспечивается за счет трех последовательно включающихся источников: креатинфосфатного механизма, гликолиза, аэробного окислительного фосфорилирования.

Крайне важно, что в начале гонки, когда энергия поставляется за счет расщепления креатинфосфата, почти не происходит накопления молочной кислоты в крови, нужно выполнить стартовый разгон, т.е. достичь максимально возможной скорости за 15-20 с (время анаэробной алактатной емкости). В случае затягивания стартового спурта энергия для него поставляется уже гликолизом и уровень лактата в мышцах и крови резко нарастает. Исходя из этого ясно, что переход на экономичный дистанционный ход должен быть своевременным. Следовательно, после мощного и кратковременного старта спортсмен должен перейти на экономичный дистанционный ход с ритмичным и рациональным дыханием, что должно способствовать более быстрому разворачиванию аэробного процесса. Разумеется, при этом следует контролировать ход гонки и стремиться не упустить лидера.

Эффективность выполнения стартового ускорения и особенности техники движений зависят:

- от индивидуальных скоростно-силовых возможностей спортсмена;
- от состояния нервно-мышечного аппарата спортсмена и систем энергообеспечения, подготовленного предшествующей разминкой и психологической настройкой на предстоящую гонку;
- от поведения спортсмена или экипажа на старте.

Предсоревновательная разминка должна обеспечить оптимальную готовность всех функций организма к предстоящей борьбе. Она должна быть подготовлена и продумана в мельчайших деталях с учетом любых погодных условий и соревновательных ситуаций.

Психологическая настройка должна включать мысленное «прохождение» дистанции: представление ритма и темпа стартовых гребков, дистанционного хода и финишного ускорения. В итоге психологической настройки должно быть сформировано состояние психической готовности к предстоящей гонке.

Особенностью ритма гребли на старте является сокращение времени заноса на начальных гребках с последующим его увеличением. Начальные 2-3 цикла движений делаются на задержке дыхания, что позволяет существенно увеличить мощность первых гребков и сдвинуть лодку с места. При этом губы плотно смыкаются, перекрывается голосовая щель и выполняется натуживание.

После темпового стартового спурта дистанционный темп воспринимается на контрасте как относительно умеренный и экономичный. Проводя гонку в условиях относительно лучшего энергетического комфорта, соответствующей скорости, подготовленной в целевых тренировках, спортсмен в состоянии произвести эффективное финиширование. Продолжение финишного ускорения подбирается индивидуально и может составлять 100-300 м. Переход к финишному ускорению заранее подготавливается. Оптимальный вариант обеспечивается предварительным увеличением мощности гребка при сохранении дистанционного темпа. Постепенно, чтобы избежать «ломки» техники, производится наращивание темпа при сохранении амплитуды движений. Максимальный финишный темп поддерживается до пересечения створа. Последние 6-8 гребков могут выполняться на задержке дыхания, что позволяет увеличить силу гребков.

Эффектный технико-тактический прием – выталкивание лодки на линию створа за счет отбрасывания туловища назад – может применяться при тщательной предварительной подготовке и апробирования в тренировках и контрольных соревнованиях.

3.3. Методическое обеспечение

При разработке данной программы использовались примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, допущенные Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту (Москва, 2004).

В современных соревнованиях при возросшем уровне и плотности результатов успешно конкурировать и побеждать морально-волевыми качествами, высокой работоспособностью, совершенной техникой гребли, тактическим мастерством и высоким интеллектом.

Успех наряду с совершенствованием методики подготовки сильнейших спортсменов в значительной степени обуславливается совершенствованием системы подготовки резерва, высоким организационным и методическим уровнем работы с детьми, подростками, юношами и молодежью.

В этих условиях для достижения высоких стабильных результатов все большее значение приобретает многолетняя целенаправленная подготовка от новичка до мастера, которая строится как единый процесс, где перед новичком, более зрелым спортсменом и гребцом высокого класса стоят различные задачи по этапам подготовки, основывающиеся на общих закономерностях развития физических качеств и спортивного совершенствования и направленные на достижение одной главной цели высшего спортивного мастерства.

Одним из необходимых условий достижения в дальнейшем высоких результатов является начало подготовки гребца в 10-11 лет. Такое раннее начало подготовки обусловлено биологическим развитием детей, возрастным периодом, наиболее благоприятным для воспитания основных физических качеств. Максимальное сокращение крытого периода с двигательных реакций и развитие быстроты под влиянием тренировки возможно в период с 9 до 11 и 13 до 14 лет. В 14 лет эти показатели у детей достигают уровня взрослых и в дальнейшем мало совершенствуются.

Быстрота в дальнейшем увеличивается в основном за счет повышения скоростно-силовых качеств.

В возрасте 12-14 лет ловкость и выносливость у мальчиков, а у девочек ловкость, выносливость и сила дают наибольший прирост. В этот период дети очень хорошо осваиваются технически сложные движения, иногда даже без объяснения, с одного показа. Важно не упускать этот период для обучения основам техники гребли и развития быстроты.

В подготовке начинающего гребца, главным образом общеподготовительными средствами, закладываются основы спортивной работоспособности, вырабатывается широкий двигательный диапазон, осваивается выполнение больших тренировочных объемов, изучаются и закрепляются основы техники гребли, накапливается тактический опыт, развивается интеллект спортсмена.

Тренировки проводятся в основном комбинированные, небольшой интенсивности и продолжительностью от 1,5 до 2-х часов. В тренировку по общей подготовке входят: бег, плавание, игры, общеразвивающие упражнения без предметов, в парах, с собственным весом и с небольшими отягощениями.

Тренировки по специальной подготовке небольшой интенсивности должны проводиться, главным образом, в одиночках и двойках и направлены на обучение основам техники гребли много внимания должно уделяться работе в учебном аппарате и гребле в распашных лодках на обеих сторонах.

На следующем этапе подготовки, продолжая уделять большое внимание общей физической подготовке и освоению возрастающих тренировочных объемов, совершенствуя свое техническое мастерство, спортсмен создает базу для достижения в дальнейшем высоких результатов.

Тренировки по общей подготовке, как и раньше, в основном комбинированные. Несколько увеличивается их интенсивность. Постепенно увеличивается вес применяемых отягощений и в конце этапа достигает в отдельных упражнениях у юношей 40-45 кг, у девушек 25-30 кг. Упражнения в тренировочных занятиях по общей физической подготовке приобретают более специализированный характер, воспроизводятся отдельные элементы цикла гребка.

Для развития силовой выносливости применяются круговые тренировки с набором упражнений с отягощениями и общеразвивающих упражнений.

На этом этапе подготовки целесообразно произвести отбор наиболее одаренных спортсменов с целью организации более тщательной их подготовки. При этом необходимо ориентироваться на антропометрические данные, уровень и динамику физического развития, морально-волевые качества и целеустремленность спортсмена.

Постепенно плотность и объем тренировочных занятий по общей подготовке возрастают, увеличивается вес отягощений, сокращаются паузы в круговых

тренировках. К 18-19 годам можно переходить к развитию «абсолютной силы» методом максимальных усилий.

В тренировках по специальной подготовке по-прежнему большое внимание должно уделяться учебной работе в одиночках и двойках, гребле в распашных лодках на обеих сторонах и занятиям в учебном аппарате.

Плотность и объем тренировок постепенно увеличивается, увеличивается количество соревнований, в которых спортсмен совершенствует свое техническое и тактическое мастерство, вырабатывает стойкость к сбивающим факторам.

Период достижения наивысших спортивных результатов начинается в академической гребле, за небольшим исключением, с 21-24 лет, характеризуется интенсификацией тренировочных нагрузок при сравнительно небольшом увеличении их объемов, изменением соотношения средств общей и специальной физической подготовки в пользу последней, доведением до совершенства технического и тактического мастерства.

При планировании тренировочных нагрузок и соотношения средств общей и специальной подготовки и при проведении тренировочных занятий необходимо учитывать, что:

- спортсмен добивается более высокого и надежного прироста достижений, если в первую очередь увеличиваются объемы тренировок, а интенсивность повышается относительно осторожно;

- скачкообразно увеличение нагрузок более эффективно для повышения тренированности, чем постепенное. Это связано с необходимостью приспособления организма к новому уровню нагрузки.

Общая подготовка не должна исключаться в соревновательном периоде, т.к. в этом случае выработанные в подготовительном периоде необходимые для гребца физические качества, частично утрачиваются.

В юношеском возрасте даже неспециализированные тренировочные нагрузки приводят к росту спортивного результата.

Наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при определенном уровне остальных, т.е. воспитанию физических качеств должно обеспечивать их гармоническое развитие в необходимом соотношении. Общее физическое развитие является основой для повышения уровня функциональных возможностей и технического мастерства спортсмена и на них базируется его спортивных результатов.

Тренировочные занятия по общей подготовке, особенно на ранних этапах подготовки, проводятся в основном комбинированные и включают в себя: кросс, спортивные игры, силовую подготовку, общеразвивающие упражнения и плавание.

Умение плавать для гребца является обязательным, т.к. это связано с безопасностью тренировочных занятий.

Начиная с 18-19 лет (2-3-й год обучения в группах спортивного совершенствования) часть тренировок силовой направленности проводятся по программе развития максимальной силы. В программу включаются упражнения наиболее специфичные для гребца: тяга штанги лежа, приседания со штангой или жим ногами в тренажере, рывок или подрыв до груди.

Предусмотренные программой объем и интенсивность тренировочных нагрузок являются оптимальным для всех групп.

В разделе «Практические занятия» принято следующее распределение интенсивности тренировочных нагрузок по пульсовым режимам:

0. До 140 уд/мин. – малоинтенсивная работа, применяемая во время технических и восстановительных тренировках.

1. 140-155 уд/мин. – аэробная работа, применяется для развития базовой выносливости. Основной темп равномерных тренировок по специальной подготовке в этом режиме – 22-25 гр/мин.

2. А-155-170 уд/мин. – смешанная аэробно-анаэробная работа.

Б – 170-190 уд/мин. – смешанная анаэробно-аэробная работа. Применяется для развития специальной выносливости.

Тренировочные занятия по специальной подготовке включают в себя технические тренировки, которые проводятся на фоне равномерной и переменной работы без снижения интенсивности. Такие тренировки, как правило, должны проводиться в одиночках и двойках с предварительным объяснением задания в учебном аппарате.

Обучение технике гребли проводится индивидуально и должно предусматривать:

- наглядное ознакомление с выполнением гребка в целом (просмотр программ и кинокольцовок сильнейших гребцов, квалифицированный показ в учебном аппарате, лодке);

- разучивание элементов гребка;

- объединение элементов в полный цикл;

- совершенствование технического мастерства.

Основные технические требования:

- широкая амплитуда движений с хорошей группировкой в положении начала гребка;

- горизонтальная проводка и занос;

- полное дотягивание весла в конце гребка;

- непрерывность движения весла и гребца, отсутствие задержки и задираание весла в начале гребка;

- отсутствие «пострела» банки и излишнего запрокидывания плечей в начале гребка.

Тренер и гребец должны помнить, что лучший способ исправления технических ошибок – это не повторять их.

Для исправления ошибок, возникших в результате недостаточного развития отдельных групп мышц или болевых ощущений необходимо устранить причины.

Технические упражнения могут отшлифовать исполнение отдельных элементов гребка и всего цикла, только если гребец постоянно контролирует свои движения.

Упражнения целесообразно также применять для снятия монотонности при тренировке спортсменов плохо переносящих нагрузки.

При техническом обучении очень важно помнить, что основа баланса лодки не умение каждого гребца балансировать, а стабильное продольное и синхронное выполнение гребка.

Тренер должен добиваться, чтобы спортсмен помнил, что основа хорошей наладки лодки – прочная сборка, установка вертикально осей вертлюгов, установка одинаковых углов накрытия весел и наладка не должна производиться слишком часто.

При проведении тренировочных занятий, как по специальной, так и по общей подготовке разминка может выполняться теми же средствами, но меньшей интенсивности.

Инструкторская и судейская практика должна проводиться со всеми учащимися преимущественно, когда они имеют временное ограничение по допуску к занятиям.

Теоретические занятия проводятся в форме отдельных уроков и лекций, а также бесед на практических занятиях. Учащимся, в доступном для них объеме, преподносится теоретический материал, необходимый для освоения дальнейших практических занятий.

3.4. ТБ обучающихся в процессе освоения программы

Общие требования.

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

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

Подготовка инвентаря осуществляется с учетом контингента обучающихся, а также индивидуальных данных спортсмена, задач и направленности занятия. При проведении занятий с начинающими спортсменами, должны учитываться сила и направление ветра, состояние акватории, температура и влажность воздуха, сила и направление течения.

Место тренера по гребле при проведении занятия определяется прежде всего спецификой гребного спорта, а именно тем, что занятия проводятся на открытой воде. Поэтому, как правило, место тренера в катере, с которого он наблюдает за поведением гребцов, дает указания и в случае необходимости оказывает помощь гребцу. Расположение катера определяется целями и задачами занятия, условиями их проведения, а также требованиями обеспечения безопасности занятий.

Специфика гребного спорта при проведении занятий на воде требует принятия специальных мер по предупреждению травм и несчастных случаев. Для этого необходимо соблюдать следующие правила:

- Занятия на воде организуются и проводятся при наличии у тренера работающей мотолодки (катера с мотором).
- Гребцы и тренеры должны быть обеспечены спасательными средствами.
- Запрещается допускать к занятиям лиц, не умеющих плавать.
- Запрещается проводить занятия в запрещенных местах и при неблагоприятных метеорологических условиях, на неподготовленном или непригодном к эксплуатации инвентаре.
- Соблюдать при проведении занятий правила поведения на воде.

Обучающиеся:

1. К тренировочным занятиям по гребле на байдарках и каноэ допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности с записью в журнале и индивидуальном листе по технике безопасности.

2. Инструктаж участников тренировочного процесса по технике безопасности проводят тренер-преподаватель. Тренер группы является ответственным за жизнь и безопасность спортсмена групп во время проведения тренировочного процесса.

3. На месте проведения тренировок по гребле на байдарках и каноэ должна быть обеспечена полная безопасность спортсменов, тренеров.

4. Перед началом каждой тренировки по ОФП тренер группы обязан проверить состояние места тренировки, безопасность и исправность спортивного инвентаря.

5. Перед началом каждой тренировки по СФП (на водоеме) тренер группы обязан проверить (оценить) состояние безопасности места тренировки (акваторию), безопасность и исправность инвентаря, наличие работоспособных спасательных средств в катерах сопровождения и лодках спортсменов.

6. Выход на воду осуществляется только с разрешения тренеры группы.

7. Движение гребцов по акватории водоема осуществляется только в группах не менее 2-х человек (за исключением случаев, когда тренером дано задание выполнять упражнение по одному) 8. Движение спортсменов по акватории водоема - не далее 50 м от берега.

9. Тренеры, и обучающиеся, действующие в нарушение инструкции по технике безопасности, несут дисциплинарную ответственность.

Тренеры:

1. На базе (сооружении) для стоянок маломерных судов устанавливается режим предусматривающий контроль за выходом в плавание и возвращением на базу маломерных судов, их исправностью, наличием у судоводителей обязательных судовых и судоводительских документов, за соблюдением норм пассажиро-вместимости и грузоподъемности, а также оповещение судоводителей о прогнозе погоды.

2. При выходе маломерного судна в водоем и при его возвращении на базу в журнале учета выхода (прихода) судов должна быть произведена порядковая запись: бортовой номер судна, фамилия и инициалы судоводителя, время выхода судна, цель и маршрут плавания, пункт назначения, фактическое время возвращения на базу.

3. Выпуск маломерных судов с базы (сооружения) для их стоянок не производится в случаях:

а) не предъявления судоводителем удостоверения на право управления маломерным судном, судового билета с отметкой о прохождении ежегодного технического освидетельствования (осмотра);

б) отсутствия бортового номера или его несоответствия записям в судовом билете;

в) отсутствия у судоводителя документа на право пользования судном (при отсутствии на борту собственника судна или судовладельца);

г) обнаружения на судне неисправностей, с которыми запрещено его пользование;

д) отсутствия на судне указанных в судовом билете спасательных, противопожарных и водоотливных средств;

е) нарушения норм пассажироместимости и грузоподъемности;

ж) размещения пассажиров (грузов), вызывающего опасный крен или дифферент;

з) наличия на судне взрывоопасных и огнеопасных грузов или если их перевозка осуществляется совместно с пассажирами;

и) если прогнозируемая и фактическая гидрометеобстановка на водоеме опасна для плавания судна данного типа;

к) нахождения судоводителя в состоянии опьянения.

1.4 Маломерные суда, прибывшие на базу в неисправном или аварийном состоянии, осматриваются с последующей краткой записью и о техническом состоянии в журнале

выхода (прихода) судов. Информация об аварийных судах сообщается в территориальный орган или подразделение ГИМС МЧС России.

Требования безопасности во время занятий:

Общие требования безопасности.

К занятиям греблей на байдарках и каноэ допускаются лица не младше 10 лет, умеющие плавать, прошедшие медицинский осмотр, и инструктаж по охране труда.

Опасные факторы:

травмы, при неправильной транспортировке инвентаря и оборудования;

травмы, при проведении учебно-тренировочных занятий с использованием неисправного спортивного инвентаря и оборудования;

травмы спортсменов при столкновении лодок;

Место проведения учебно-тренировочных занятий должно соответствовать нормам СанПиНа, обеспечено аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим, а также необходимыми спасательными средствами и оборудованием.

Спасательный жилет должен состоять из плавучего материала, который не впитывает воду и одинаково распределен спереди и на спине жилета.

Конструкция лодки должна обеспечивать беспрепятственное отделение участника от лодки в любое время.

Требования безопасности перед началом занятий.

Надеть спортивную форму и спасательный жилет.

Проверить целостность инвентаря и оборудования.

Входить «в воду» по разрешению тренера и только с тренером.

Требования безопасности во время занятий.

Строго соблюдать дисциплину.

Не выполнять упражнения и задания без разрешения тренера.

В ходе тренировки лодки должны, избегать пересечения пути других занимающихся, столкновений, соблюдать дистанцию.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

При возникновении форс-мажорных ситуаций (наводнений, грозы, пожара) немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся с воды.

При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий.

Вывести учащихся с водоема (тренер выходит последним).

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

Принять душ, или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Тщательно вытереться и просушиться.

Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

3.5. Дистанционное обучение

Данный подраздел дополнительной общеразвивающей программы разработан на основании положения «Об организации дистанционного обучения учащихся МБУ ДО АР СШ № 1 в целях осуществления дистанционного обучения.

Дистанционное обучение — способ организации процесса обучения, основанный на использовании современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между учащимися и тренером-преподавателем.

Тренеры-преподаватели организуют образовательную деятельность через следующие формы:

- индивидуальные и групповые консультации обучающихся (электронная почта, с помощью смс сообщений, мессенджеры, социальные сети, программы и др.;
- самостоятельная деятельность учащихся в дни проведения учебно-тренировочных занятий в дистанционном формате может быть оценена тренерами-преподавателями только в случае достижения обучающимися положительных результатов (если работа выполнена на неудовлетворительную оценку, то тренер-преподаватель проводит консультации с целью коррекции знаний и предоставляет аналогичный вариант работы).

Блоки (задания) для учебно-тренировочных занятий дистанционного обучения
отделения «Гребля на байдарках и каноэ»

Блок 1 – Разминка

1. Круговые движения головой – по 5 раз в каждую сторону.
2. Круговые движения руками в плечевых суставах с подскоками – по 10 раз.

Руки прямые.

3. Круговые движения руками в плечевых суставах в разные стороны – по 10 раз. Руки прямые.

4. Круговые движения туловищем в разные стороны – по 10 раз. Выполнять с максимальной амплитудой.

5. Наклон вперед, руки в стороны – «мельница» - по 10 раз. Касаться руками разноименной стопы.

6. Наклоны вперед с касанием пола ладонями – 10 раз. Ноги не сгибать.

7. Круговые движения в коленных суставах – 10 раз в каждую сторону. Выполнять с максимальной амплитудой.

8. Круговые движения в голеностопном суставе и вращения в лучезапястном суставе – 10 раз.

9. Упор лежа – «скалолаз» - по 10 раз каждой ногой.

10. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

Выполнение упражнений согласно видео урокам.

Блок 2 – Беговая подготовка

1. Бег в легком темпе – 10 минут.
2. Бег в легком темпе – 20 минут.
3. Бег в своем темпе – 40 минут.
4. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

Блок 3 – Координационная подготовка

1. Упражнение «бабочка» - 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.
2. Бег на месте или с перемещением с касанием разноименной рукой стопы - два раза спереди, два раза сзади – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.
 - 3.1. Прыжки на месте - 3 по 20 раз.
и.п.: ноги врозь
а: прыжок – ноги скрестно правая нога впереди
б: прыжок – поворот через левое плечо на 180 градусов – ноги врозь
в: прыжок – ноги скрестно левая нога впереди
г: прыжок – поворот через правое плечо на 180 градусов – ноги врозь.
 - 3.2. Бег на месте, высоко поднимая бедро – 4 раза; бег на месте захлестыванием голени – 4 раза - повторить 3 серии без остановки – это 1 серия. Выполнить 4 подхода.
4. Прыжки на скакалке на двух ногах – 400 раз. Если скакалки нет – прыжки на двух ногах – «сноуборд» - 200 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.
5. Выпад вперед - прыжком смена положения ног, руки двигаются разноименно ногам – прыжком присед, руки согнуты впереди. В каждом движении контролировать угол в коленном суставе – 90 градусов. Количество повторений – 3 серии по 10 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.
6. Жонглирование теннисными мячами.
7. Установите два предмета на расстоянии метра между ними. Стоя напротив левого предмета на левой ноге (правая согнута на весу), касаясь правой рукой предмета, выполнить прыжок на правую ногу вправо так, что бы оказаться напротив правого предмета и левой рукой коснуться его – по 10 раз в каждую сторону 3 серии.

Блок 4 – Силовая подготовка

1. Отжимания – 30 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.
2. Приседания – 30 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.
3. Выпады вперед – 3 серии по 20 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

4. Выпады вперед со сменой положения ног в прыжке – 3 серии по 20 раз. Угол в коленных суставах 90 градусов. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

5. Подтягивания – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

6. Пресс – каждое упражнение по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

7. Упражнения для мышц спины – каждое упражнение по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

8. Планка на прямых руках. Опуститься на правое предплечье, на левое предплечье – планка на согнутых руках. Выпрямить и встать на правую руку, на левую руку – планка на прямых руках. Количество – 2 серии по 10 начиная опускаться с правой руки, затем 2 серии по 10 начиная с левой руки. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

9. Лежа на спине ноги согнуты и на весу, руки вытянуты вперед относительно корпуса. Отпускать правую руку за голову и левую ногу вниз параллельно полу, тоже повторить левой рукой и правой ногой. Количество – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

10. Упор, стоя на коленях (стоя на коленях, руки в упоре на полу, носки оттянуты; кисти расположены под плечами, бедра перпендикулярно полу). Желательно выполнять без опоры на колени. Поднимать вверх правую руку и левую ногу, до параллели с полом, затем левую руку и правую ногу. 3 серии по 20 раз.

11. Упор лежа – отжимание, перевернуться по часовой стрелке в упор лежа сзади с согнутыми ногами. Одновременно поднять правую руку и левую ногу коснуться стопы рукой, также левой рукой коснуться правой ноги. Перевернуться по часовой стрелке в упор лежа – отжимание. Перевернуться против часовой стрелки в упор лежа сзади с согнутыми ногами – выполнить аналогично предыдущему. 3 серии по 20 отжиманий.

12. Отжимания от опоры в упоре сзади. Сгибать руки до прямого угла в локтевом суставе. Количество: 3 серии по 40 раз. Выполнять согласно видео уроку.

13. Связка упражнений:

1. Прыжки с разведением ног и рук – 30 раз.

2. Упор лежа, коснуться правой кистью левого плеча, левой – правого, правой кистью коснуться левого колена (ногу притянуть к себе), левой – правого – 40 касаний.

3. Упор лежа, прыжком упор сидя – 30 раз.

Выполнить 3 серии. Согласно видео уроку.

14. Связка упражнений со скольжением:

1. Выпады назад со скольжением 20 раз на каждую ногу.

2. Отжимание, упор присев с помощью скольжения – 20 раз.

3. «Скалолаз» с помощью скольжения – 20 раз.

4. Лежа на спине ноги прямые, таз на весу (туловище). С помощью скольжения пятками притянуть ноги к себе – 20 раз.

Выполнить 3 серии, согласно видео уроку. Можно заниматься на скользкой поверхности или под ноги положить что-то скользящее по поверхности.

Блок 5 – Подготовка к сдаче нормативов

1. Прыжок в длину с двух ног с места – 3 серии по 20 раз. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

2. Прыжок в высоту с шага для нападающего удара 3 серии по 20 раз. Контролировать правильность постановки ног, можно включить имитацию ударного движения рукой. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

3. Челночный бег 5 раз по 6 метров – 6 ускорений. Выполнение упражнений согласно видео уроку.

Блок 6 – Антидопинг / Доклады

1. Пройти обучение.

2. Пройти тест. Фотографию сертификата (скриншот) прислать в отчете.

3. Доклад на тему – «Мой Кумир в гребле на байдарках и каноэ». Отчет – фотографию доклада в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.

4. Доклад на тему – «История гребли на байдарках и каноэ». Отчет – фотографию доклада в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется. 5. Доклад на тему – «Здоровый образ жизни». Отчет – фотографию доклада, рисунка в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.

6. Доклад на тему – «Составь Сборную Мира из 7 лучших гребцов». Отчет – фотографию доклада в хорошем качестве или в электронном виде отправить тренеру. Творческий подход приветствуется.

7. Доклад на тему – «Новшества в гребле на байдарках и каноэ. Видео-просмотр. Игра как шоу».

8. Доклад на тему – «Почему я люблю греблю на байдарках и каноэ».

9. Придумать упражнение для развития координационных качеств, выполнить его и записать в дневнике правила выполнения. Снять видео или фото отчет.

10. Выполните шпагат поперечный и сфотографируйте наилучший результат. Отрадите в дневнике и в отчете тренеру.

11. Доклад на тему – «Идеальный образ спортсмена. Какой он: умения, черты характера, сильные и слабые стороны».

12. Доклад – «История выступлений советских, российских мужских и женских сборных команд по гребле на байдарках и каноэ на Олимпийских играх».

14. Доклад: «История великого тренера» на выбор.

15. Доклад: «Подвиг в спорте». Выберите понравившуюся историю из жизни и опишите.

16. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях. Не обязательно писать или печатать – схема, рисунок, презентация.

Блок 7 – Теоретическая подготовка, психологическая подготовка

1. Просмотр соревнований по гребле на байдарках и каноэ. Обратите внимание на движения, перемещения. Смотреть ссылку. Важно – не счет, а ваше внимание к деталям игры.

2. Изучение теоретических тем. Краткий анализ полученной информации отразить в спортивном дневнике и отправить тренеру. Смотреть ссылку.

4.1. Анатомия спортсмена: кости и мышцы.

4.2. Питание спортсмена.

4.3. История возникновения Олимпийских игр. Олимпиада и гребля на байдарках и каноэ.

4.4. Анатомия спортсмена: сердечнососудистая система. Понятие выносливости.

4.5. Пять физических качеств: скорость, выносливость, гибкость, координация, сила. Что это и их значимость в гребле на байдарках и каноэ.

4.6. Анатомия спортсмена: взаимосвязь деятельности мозга и наших движений. Глазомер, периферическое зрение.

5. В конце тренировки внести в дневник всю информацию о проделанных заданиях.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА

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

Процесс воспитательной работы включает в себя два важных аспекта: гражданско-патриотический и нравственный.

Гражданско-патриотическое воспитание формирует не просто законопослушного гражданина, а человека, осознанно и активно исполняющего свой гражданский долг. Оно предполагает привитие уважения к Государственному флагу и гербу Российской Федерации, героическому и историческому прошлому, культуре своего народа, любви к родному языку, красотам родной природы, содержит в себе экологическое воспитание. И наконец, способствует единению всех граждан России вне зависимости от национальной принадлежности, политических либо религиозных убеждений.

Патриотизм и гражданственность имеют огромное значение в социальном и духовном развитии человека. Они выступают как составные элементы его мировоззрения и отношения к родной стране, другим нациям и народам. Только на основе возвышающих чувств патриотизма и национальных святынь укрепляется любовь к родине, появляется чувство ответственности за ее могущество и независимость, сохранение материальных и духовных ценностей, развивается благородство и достоинство личности.

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

В воспитательной работе можно выделить следующие основные формы работы:

- 1) Информационно-познавательные: лекции, беседы, посещение музеев, исторических мест;
- 2) Идеино-художественные: тематические вечера, встречи с интересными людьми, знаменитыми спортсменами и т.д.;
- 3) Практически-действенные: проведение традиционных соревнований, мемориалов, памятных матчевых встреч, судейство соревнований.

Одним из важнейших принципов обучения и воспитания является индивидуальный подход. Индивидуальный подход предполагает знание спортсмена, т.е. того особенного, неповторимого, что отличает его от всех других и включает природные и социальные, физические и психические, врожденные и приобретенные свойства.

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

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

5. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

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

Медико-биологический контроль осуществляется на всем периоде подготовки гребцов для определения состояния здоровья, профилактики заболеваний, перенесения тренировочных нагрузок.

Спортсмены, занимающиеся гребным спортом, проходят медицинский осмотр не реже одного раза в 6 месяцев у врачей, обслуживающих данную спортивную школу. Ведущие спортсмены спортивных школ находятся под наблюдением врачебно-физкультурных диспансеров.

При углубленных медицинских обследованиях (УМО) применяется широкий круг в современных методов исследования. Эти обследования проводятся в кабинете врача и условиях спортивной деятельности.

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

6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

В системе подготовки гребцов применяются следующие виды контроля: текущий – контроль во время проведения занятий; промежуточная аттестация, которая проводится ежегодно по окончании каждого года обучения.

Основными организационными формами контроля гребцов являются:

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

В спортивно-оздоровительные группы принимаются желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Аттестация.

Учащийся, успешно окончивший год обучения должен уметь:

№ п/п	Упражнения	
Юноши		
1	Плавание (удержание на воде для ГНП, 1000м для СС), мин	10
2	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, см	315
3	Подтягивание в висе, количество	4
4	Разгибание рук в упоре лежа, количество за 2 мин	20
5	Сгибание туловища, сидя на наклонной доске 40 градусов, руки за головой, количество за 2 мин	5
6	Бег 100м	18
7	Бег 3000м (для СС 5000м)	Без учета времени
Девушки		
1	Плавание (удержание на воде для ГНП, 500 м для СС), мин	10
2	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, см	240
3	Подтягивание в висе, количество	1
4	Разгибание рук в упоре лежа, количество за 2 мин	10
5	Сгибание туловища, сидя на наклонной доске 40 градусов, руки за головой, количество за 2 мин	15
6	Бег 100м	20
7	Бег 3000м	Без учета времени

Примечание. Выполнение нормативов необходимо рассматривать с учетом индивидуальных особенностей физического развития обучающихся.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

7.1. Список литературы для тренеров-преподавателей.

1. Гребной спорт. Ежегодник. - М.: ФиС, 1981
2. 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.
3. Гребля академическая: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.:Советский спорт, 2004. – 192 с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). М., «Физкультура и спорт», 1966
5. Исуриин В.Б. Каверин В.Ф. Никаноров А.Н. Специальная подготовка гребцов на байдарках и каноэ. – М.: Госкомспорт СССР 1986
6. Каверин В.Ф. Гребля на байдарках и каноэ: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004
7. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки.- М.,1994
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб.для ин-тов физ. культ. - М., 1991
9. Методика специальной силовой подготовки гребцов на тренажерах ЛНИИФК, 1980.
10. Программа для ДЮСШ комплексных и специализированных.. ГЦОЛИФК – М.: Советский спорт, 1986
11. Теория и методика физического воспитания: Учеб.для ин-тов физ. культ.: В 2 т. / Под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 1976
12. Теория и методика физического воспитания том 1/ Под ред. Т.Ю. Крুцевич. - К.: Олимпийская литература, 2003. - 424 с.
13. Теория и методика физической культуры / Под ред., Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, - 1999. - 374 с.

7.2. Список литературы для учащихся.

1. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М., «Физкультура и спорт», 1974
2. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат.
3. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.

7.3.Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (Электронный ресурс). – Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru>.
2. Официальный сайт Всероссийская федерация гребли на байдарках и каноэ. (Электронный ресурс). Режим доступа <http://www.kayak-canoe.ru>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 645502124480540888185006450738835976348534763534

Владелец Ткаченко Юрий Александрович

Действителен с 13.02.2025 по 13.02.2026