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

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО АР СШ № 1

Протокол от 31.08.26 № 1

Утверждаю
Директор МБУ ДО АР СШ № 1

_____ Ю.А. Ткаченко

Приказ от 31.08.26 № 82

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

Возраст учащихся: с 5 лет
Срок реализации программы: весь период

Разработчики программы:
Чернова Е.В., заместитель директора по УСР
Солоп К.А., инструктор-методист,
Галета А.М., тренер-преподаватель,

г. Аксай
2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты	3
1.1. Пояснительная записка программы	3
1.2. Цели и задачи программы общей физической подготовки	6
1.3. Содержание программы	8
1.3.1. Учебный план	8
1.3.2. Содержание учебного плана	8
1.4. Планируемые результаты освоения программы по ОФП	22
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	24
2.1. Календарный учебный график	24
2.2. Условия реализации программы	24
2.3. Методическое обеспечение	24
2.4. Форма аттестации	26
2.5. Диагностический инструментарий	28
2.6. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы	28
Список используемой литературы	32
Приложение к программе	35

Раздел I. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

1.1.Пояснительная записка программы

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 № 273-ФЗ;

- Федерального закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 4.12.2007;

- приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 № 629;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту образование от 07.12.2018 № 3;

- Приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденным протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации от 30.11.2016 № 11;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Приказом Министерства труда и социального развития Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказом Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 № 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области;

- Письмом Министерства просвещения Росс

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.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (далее – Программа).

Актуальность программы.

Актуальность обусловлена запросам родительской общественности и положительным оздоровительным эффектом.

Укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Состоит в приобщении детей к здоровому образу жизни, укреплении их психического и физического здоровья, творческой самореализации личности ребенка в процессе занятия греблей на байдарках и каноэ.

Кроме этого, занятия греблей на байдарках и каноэ имеют воспитательное значение, способствующее популяризации здорового образа жизни.

Отличительная особенность.

Отличительная особенность заключается в том, что исходя из возрастных особенностей, работа с детьми направлена не столько на развитие конкретных физических качеств, сколько на обучение ребёнка владеть собственным телом, на осознание резервов и возможностей собственного организма, на приобретение жизненно-важного двигательного опыта, а также на гармоничное развитие различных физических качеств во время тренировки.

Гребля на байдарках и каноэ – сложно-координационный вид спорта. Обучающиеся одновременно находиться и взаимодействует с тремя условиями – вода, весло, лодка. Задача обучающихся заключается в том, что он должен продвигать лодку с учетом внешних взаимодействии, следовательно, оптимально координировать свои движения при максимальных физических нагрузках.

Педагогическая целесообразность

В основе программы лежит совокупность методов (игровой, повторный, круговой, соревновательный), способствующих мотивации учащихся к пробуждению интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта, формированию физических качеств, позволяющих решить проблему занятости свободного времени детей.

Адресат программы

Программа предназначена для детей от 5-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками.

Группа учащихся комплектуется из всех желающих заниматься спортом, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

В данные группы могут зачисляться учащиеся, мотивированные на результаты и имеющие потребность в дополнительных занятиях и целенаправленной подготовке, занимающиеся в Спортивной школе.

Минимальная наполняемость учебной группы – 15 человек. Комплектуются разновозрастные группы.

Режимы занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия рассчитана в академических часах – 45 минут. Расписание занятий составляется и утверждается директором МБУ ДО АР СШ № 1 по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха учащихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Объем и срок реализации программы.

Программа рассчитана на 44 недели обучения. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа. Общее количество часов по программе – 264 часа с учетом сформированного расписания на каждый учебный год.

Форма обучения.

Форма обучения очная.

Формы организации образовательного процесса.

Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.

Виды, формы занятий:

Учебные занятия носят преимущественно практический характер, учитываются уровень подготовки, индивидуальные психофизиологические особенности каждого учащегося.

Основной формой работы является практическое учебное занятие, которое может быть организовано в виде:

учебно-тренировочного занятия;

соревновательной деятельности;

зачета;

игровой деятельности;

сдачи нормативов;

устного опроса.

На групповом учебно-тренировочном занятии сочетаются различные формы и методы:

анализ ситуаций;

показ практических действий;

выполнение заданий;

создание проблемных ситуаций, поиск решений.

Занятия дают психологическую установку на преодоление боли, страха, усталости, в чрезвычайной обстановке риска; учат сохранять самообладание, быстро оценивать ситуацию, действовать решительно и разумно.

Реализация программы (или частей программы) допускается в электронном виде с применением дистанционный технологий (Приложение № 1).

Перечень форм подведения итогов.

Подведение итогов осуществляется в виде итогового контроля.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель программы.

Разностороннее и гармоничное развитие ребёнка, обеспечение его полноценного здоровья, разнообразное развитие движений и физических качеств, формирование убеждений и привычек здорового образа жизни на основе полученных знаний, подготовка к жизни в современном обществе средствами гребли на байдарках и каноэ.

Задачи программы:

Образовательные**:**

- познакомить видом спорта «гребля на байдарках и каноэ.»;
- обучить первоначальным навыкам гребли на байдарках и каноэ;
- сформировать знания по основам физиологии мышечной деятельности, анатомии, личной гигиене, режиме дня юного спортсмена;
- изучить влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- обучить основам организации и проведения досуговой деятельности с использованием средств гребли на байдарках и каноэ.

Воспитательные:

– формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;

– воспитать чувство ответственности, трудолюбия, дисциплинированности;

– воспитывать патриотические чувства, любовь к отчизне, гордость за доблестные спортивные достижения российских спортсменов;

– профессионально ориентировать обучающихся на дальнейшую деятельность в области физической культуры и спорта;

- воспитать нравственные и волевые качества личности учащихся;
- воспитывать культурно-гигиенические навыки;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям.

Развивающие:

– способствовать укреплению здоровье средствами гребли на байдарках и каноэ;

- развивать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость);
- расширить функциональные возможности организма.

1.3. Содержание программы.

1.3.1. Учебный план

Учебные планы для обучения по дополнительным общеобразовательным 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 и аттестации.

Таблица 1

№ п/п	Разделы подготовки	Всего часов за год	Спортивно-оздоровительный уровень количество часов		Формы контроля и аттестация
			теория	практика	
1	Теоретическая подготовка включая водное занятие	23	23	-	беседа
2	Практическая подготовка (СФП, ОФП, ТТП)	219	-	219	тестирование
3	Самостоятельная работа	18	-	18	тестирование
4	Аттестация	4	-	4	Контрольно-тестовые упражнения
Всего часов		264	23	241	

1.3.2. Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

Приобретение теоретических знаний позволяет обучающимся правильно оценить социальную значимость физической культуры и спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера-преподавателя, проявлять творчество на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на учебно-тренировочном занятии в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний.

Теоретические занятия направлены на воспитание сознательного отношения детей и родителей к спорту. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, и материал излагается в доступной форме для каждого возраста.

Краткое описание содержания программного материала:

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие вида спорта в России. Федерация вида спорта в России. Обзор соревнований по виду спорта.

Строение и функции организма. Общее понятие об основных частях тела человека, внутренних органах, скелетно-мышечной системе, органах чувств и влиянии на них физических упражнений и вредных привычек.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение.

Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по виду спорта и их предупреждение.

Правила вида спорта, организация и проведение соревнований. Обязанности судей.

Требования, нормы присвоения спортивных разрядов и званий

Общероссийские и международные антидопинговые правила.

Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке.

Под спортивным инвентарем понимается все устройства и приспособления, которые используются в каждом отдельном виде спорта.

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 «Равняйсь!», «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:

- 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 х 10 м, 4 х 9 м, 5 х 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 седее 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 неразрывном 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, исключающая монотонность, ускорение врабатываемости 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, исключающая монотонность специальной тренировки, ускорение врабатываемости 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 нерегламентированным 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 исчерпываются 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, сдвоенный 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°, 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 происходитнакопления 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 развертыванию 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 эффектное 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.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по гребле на байдарках и каноэ являются следующие умения:

- ответственное отношение к здоровому образу жизни;
- применение спортивно-оздоровительных технологий;

- управление своими эмоциями, проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий;

- предупреждение конфликтных ситуаций во время совместных занятий, разрешение спорных проблем на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

Метапредметные результаты заключаются в:

- понимании значимости здоровья, как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- ответственном отношении к порученному делу, проявлению осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

- добросовестном выполнении учебных заданий, осознанном стремлении к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- овладении культурой речи (ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения).

Предметные результаты:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта гребля на байдарках и каноэ;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта гребля на байдарках и каноэ;

- формирование достижений, соответствующих возрасту, уровню развития основных физических качеств.;

- получить первичные знания об основах гребли на байдарках и каноэ, как способу укреплению здоровья.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.

2.1. Календарный учебный график (Приложение № 1).

2.2. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы следующие условия для учебно-тренировочного занятия:

1. Спортивный зал/тренажерный зал, раздевалка, оборудованная вешалками, шкафами, скамейками; водно-спортивная база, моторная лодка (катер) для проведения тренировок и соревнований, мотор лодочный подвесной,спортивный инвентарь: байдарки, каноэ, весла для байдарок и каноэ, подушки под колено для гребли для каноэ, гребной тренажер, гири, гантели.

2. Методический материал и оргтехника:

- учебная литература;

- учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра;

При электронном обучении с применением дистанционных технологий требуется наличие компьютера (с колонками, веб-камерой) или планшета, смартфона с возможностью выхода в Интернет; установленной бесплатной программы для участия в online видеоконференций, вебинаров и т.д. (Zoom, Webex, WhatsApp и др.).

2.3. Методическое обеспечение.

Спортивная тренировка - единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся.

Гребля на байдарках и каноэ – сложная развивающаяся система, основными принципами действия которой являются:

1. Принцип направленности на достижение максимально возможного индивидуального результата выражает сущность спорта, потребность человека в состязательности, соперничестве. Соревновательные отношения, составляющие объективное содержание любой спортивной деятельности являются уникальной моделью сверхнапряжённой деятельности, содействуют развитию и максимальному проявлению физических и психофункциональных качеств личности.

2. Принцип динамичности отражается в таких понятиях, как непрерывность, изменчивость и вариативность. Непрерывность спортивной подготовки и соревновательной деятельности заключается, во-первых, в исторически сложившейся системе соревнований и, во-вторых, в циклическом развитии спортивной дисциплины.

3. Принцип индивидуализации, т.е. максимального учёта индивидуальных способностей при разработке программ подготовки, уровня готовности и непременной мотивации, психофункциональных особенностей, свойств темперамента и поведения учащегося.

4. Принцип педагогической управляемости заключается в том, что процессы формирования и протекания тренировочной деятельности происходят не спонтанно, а под руководством тренера-преподавателя, вооружённого как знаниями теории и методики спортивной тренировки, так и индивидуальными особенностями личности учащегося. Кропотливая, целенаправленная работа наставника способствует формированию основных элементов подготовленности и прежде всего направленности мотивации на результативную деятельность и самосовершенствование.

Основными методическими положениями, обеспечивающими данный принцип, являются:

- правильное составление упражнений, в соответствии с уровнем развития спортивной формы и степенью сформированности навыков выполняемых элементов;

- формирование активной, творческой личности учащегося, способного к самостоятельному принятию единственно правильного решения;

- направленность взаимоотношений тренера и учащегося на сотрудничество в процессе учебного процесса, их взаимное доверие, самоотдача и самоотверженность способствуют достижению высокого спортивного результата;

- основной задачей подготовки является не соревновательный результат, а создание полноценного фундамента технической, физической, функциональной и психологической подготовленности для последующей реализации достигнутого уровня тренированности на этапах спортивной подготовки.

Несмотря на важность и приоритетность в каждом конкретном случае

отдельных принципов, они проявляются и формируются только в неразрывном единстве и взаимосвязи, так как отражают учащегося как личность, целостный организм не только в учебно-тренировочном процессе, но и в диалектическом взаимодействии с окружающей средой.

В процессе обучения рекомендуется использовать игру как метод обучения. Игровая форма создает хорошее настроение в коллективе, выступает как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности.

Базовые тренировочные упражнения, входящие в учебно-тренировочные занятия, за счет большого числа повторений и небольших преодолеваемых сопротивлений развивают тонкую мускулатуру. Эти мышцы располагаются ближе к кровеносным сосудам, и таким образом достигается большая выносливость и работоспособность.

Основные методы выполнения упражнений:

- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Занятия дают психологическую установку на преодоление боли, страха, усталости, в чрезвычайной обстановке риска, учат сохранять самообладание, быстро оценивать ситуацию, действовать решительно и разумно, учат чувству коллективизма. Занятия обогащают великолепным владением своим телом, знанием организма, дают возможность мгновенно оценивать опасную ситуацию, принимать оптимальные решения.

2.4. Форма аттестации

В связи с особыми требованиями к качеству образования в последнее время стало необходимо отслеживать результаты учащихся. Данная программа предусматривает сочетание разнообразных форм и видов аттестации. Во время всего периода обучения, по программе ведется учет достижений учащихся, оценка результатов их деятельности, физической подготовки, фиксируется накопленный опыт и оценка индивидуальных достижений за определенный период.

В спортивной школе создана система постоянного научно-обоснованного, диагностико-прогностического слежения за состоянием результативности обучения, воспитания, развития учащихся. Данные качества отслеживаются с помощью индивидуальной достижений, которые учащиеся приобретают в процессе освоения программы физкультурно-спортивной направленности.

Работа с детьми в системе дополнительного образования предполагает различные формы контроля/аттестации (Таблица 2):

- демонстрационные: результативность участия в физкультурно-массовых мероприятиях;

- тестовые, контрольные, срезовые задания (устный опрос, тестирование физических качеств);

- педагогическая диагностика;

- передача учащемуся роли тренера;

- комбинированная: анкетирование, наблюдение, решение проблемы;

зачет.

Текущий контроль по разделам программы

Таблица 2

№	Виды контроля	Цель организации контроля	Форма организации контроля	Срок проведения
1	Текущий контроль	Проверка усвоения материала	Зачет, устный опрос, тестирование общефизических качеств	В конце учебного блока программы, тренировочного занятия
2	Итоговый	Уровень развития физических качеств	Участие в физкультурно-массовых мероприятиях (соревнованиях)	По итогам полного курса обучения

В результате обучения важны такие его уровни, как сформированность у обучающихся устойчивого интереса к профилю деятельности, стабильность достижений, качество освоения программы физкультурно-спортивной направленности.

Контроль должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль за

эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

Методы контроля:

- наблюдение,

- беседа;

- тестирование общефизических качеств.

2.5. Диагностический инструментарий

Оценочные материалы приведены в соответствующих таблицах *(Таблице 3).*

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	-	зачет/не зачет	
			-	-
1.2	Плавание 25 м	-	зачет/не зачет	
			-	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	-	зачет/не зачет	
			-	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	-	зачет/не зачет	
			-	-
1.5.	Челночный бег 3х10 м	-	зачет/не зачет	
			-	-
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	-	зачет/не зачет	
			-	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Приседания (за 15 с)	-	зачет/не зачет	
			-	-
2.2.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой	-	зачет/не зачет	
			-	-

2.6. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания учащихся

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных

ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

– усвоение учащимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, культуры;

– формирование и развитие личностного отношения детей к физическому развитию к собственным нравственным позициям и этике поведения в спортивной школе;

– приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в спортивной школе,

Целевые ориентиры воспитания детей по программе «гребля на байдарках и каноэ»:

освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

формирование лидерских качеств и развитие физических способностей личности учащихся;

приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;

приобщение к здоровому образу жизни, развитие стремления учащихся к активному и содержательному проведению свободного времени;

формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;

воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим;

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования учащихся, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования

межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (тренера и других взрослых, детей);

метод упражнений (приучения);

методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);

метод переключения в деятельности;

методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;

методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов.

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности спортивной школы на основной учебной базе реализации программы «гребля на байдарках и каноэ» в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением учащихся, их общением, отношениями друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опроса родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 4

№	Название мероприятия	Цель	Краткое содержание	Формы проведения	Сроки проведения	Ответственный
1	Правила этикета	Привлечь внимание учащихся к правилам хорошего тона, показать, каким приятным может быть общение, следуя правилам этикета, как это влияет на формирование имиджа человека	Познакомить с понятием этикета; побуждать к пониманию важности вежливого обращения с просьбой к окружающим; учить не перебивать говорящего, терпеливо выслушивать	Беседа, игра	На каждом занятии	Тренер-преподаватель
2	«Азбука Здоровья - ЗОЖ и режим дня»	«Режим дня — основа здорового образа жизни» - формирование у учащихся представления о необходимости соблюдения режима дня.	Знакомство с нормами и правилами ЗОЖ. Учащимся предлагается провести день по предварительно оговорённым правилам: зарядка, полезный завтрак, занятия в школе, прогулка на	Беседа	На каждом занятии	Тренер-преподаватель

			свежем воздухе, занятие спортом и т. д.			
3	Государственная символика Российской Федерации	Цель данного мероприятия: воспитание чувства патриотизма через изучение символики России	Знакомство с Государственной символикой РФ. Прослушивание гимна РФ.	Беседа,	1 раз в начале реализации программы	Тренер-преподаватель
4	Вредные привычки и их последствия	Формирование у учащихся ответственного отношения к своему здоровью	Ознакомление с вредными привычками и их влиянием на здоровье человека.	Обсуждение.	1 раз	Тренер-преподаватель

Работа с родителями учащихся или их законными представителями:

регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни спортивной группы и учреждения в целом;

помощь родителям обучающихся или их законным представителям в регулировании отношений между ними, администрацией и тренерами-педагогами учреждения;

организация родительских собраний, проходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания обучающихся.

Список используемой литературы

Литература для педагога:

1. 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.

2. 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.

3.Каверин В.Ф. Гребля на байдарках и каноэ: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004

4. Теория и методика физического воспитания том 1/ Под ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олимпийская литература, 2003. - 424 с.

5.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 280 стр.

6. Система подготовки спортивного резерва / Под.ред. В.Г. Никитушкина. М.: 2014. – 320 стр.

7. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.:Просвещение, 2013.

8. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 2015.

Литература для обучающихся:

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 75 стр.

2. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 2010. – 439 стр.

3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.

Информационные ресурсы:

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

3. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] (http://www.rusada.ru/).

4. Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] (http://www.wada-ama.org/).

Приложение № 1 к дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей
программе по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

Дистанционное обучение

Данный подраздел дополнительной общеобразовательной 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 дистанционо

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

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

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

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

14. 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.

3. Анатомия спортсмена: кости и мышцы.

4. Питание спортсмена.

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

6. Анатомия спортсмена: сердечнососудистая система. Понятие выносливости.

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

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

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 683102919493082611744464588859887286228254441 27

Владелец Ткаченко Юрий Александрович

Действителен С 17.02.2026 по 17.02.2027