

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 4 |
| 1.1 | Направленность образовательной программы | 4 |
| 1.2. | Основныецели и задачи | 5 |
| 1.3. | Характеристика вида спорта | 6 |
| 1.4. | Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, срок обучения. | 7 |
|  |  | 8 |
| 1.5. | Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися. | 10 |
| 1.5.1. | *В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»* | 10 |
| 1.5.2. | *В предметной области «общая физическая подготовка»* | 11 |
| 1.5.3. | *В предметной области «вид спорта»* | 11 |
| 1.5.4. | *В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»* | 12 |
| 1.5.5. | *В предметной области «специальные навыки»* | 12 |
| 1.5.6. | *В предметной области «спортивное и специальное оборудование»* | 12 |
| 1.6. | Педагогическая целесообразность программы | 13 |
| 2. | УЧЕБНЫЙ ПЛАН | 15 |
| 2.1. | Продолжительность и объем реализации программы | 15 |
| 2.2. | Соотношениее объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам. | 15 |
| 2.3. | План учебного процесса | 17 |
| 2.4. | Календарный учебный график | 19 |
| 3. | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | 22 |
| 3.1 | Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) | 22 |
| 3.2. | Теория и методика физической культуры и спорта и спорта. | 22 |
| 3.2.1. | *Рекомендации по планированию применения теоретической подготовки.* | 23 |
| 3.2.2. | *Содержание теоретической части программы.* | 23 |
| 3.3. | Развитие основных физических качеств | 24 |
| 3.3.1. | Рекомендации по планированию общей физической подготовки. | 28 |
| 3.4. | Видспорта | 27 |
| 3.4.1. | *Техническаяподготовка* | 28 |
| 3.4.2 | *Технико-тактическая подготовка на этапе начальной подготовки****.*** | 29 |
| 3.4.3 | *Технико-тактическая подготовка на тренировочном этапе подготовки.* | 30 |
| 3.4.4. | *Рекомендации по планированию психологической подготовки* | 30 |
| 3.5. | Другие виды спорта и подвижные игры. | 31 |
| 3.6. | Специальныенавыки. | 32 |
| 3.7. | Спортивное и специальноеоборудование. | 33 |
| 3.8. | Методы выявления и отбора одаренных детей. | 35 |
| 3.9. | Требования техники безопасности и предупреждение травматизма | 36 |
| 3.9.1 | *Общие требования* | 37 |
| 3.9.2. | *Требования безопасности во время занятий* | 39 |
| 3.9.3. | *Требования безопасности в различных ситуациях* | 39 |
| 3.9.4. | *Требования безопасности по окончании занятий* | 40 |
| 4. | ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТ | 40 |
| 4.1. | Задачи воспитательной и профориентационной работ. | 41 |
| 4.2. | Рекомендации по планированию самостоятельной работы. | 41 |
| 4.3. | Рекомендации по планированию и проведению антидопинговых мероприятий | 41 |
| 4.4. | Инструкторско-судейская практика. | 42 |
| 5. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ | 43 |
| 5.1. | Требования к результатам освоения программы по предметным областям | 43 |
| 5.2. | Требования к освоению программы по этапам подготовки. | 43 |
| 5.3. | Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы. | 44 |
| 5.4. | Методические указания по организации аттестации | 48 |
| 6. | ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | 50 |

# 

# 1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА

# Направленность образовательной программы

Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа по   
гребле на байдарках и каноэ (далее - Программа) является основным   
документов при организации и проведении тренировочных занятий по гребле   
на байдарках и каноэ в МКУ ДО ДЮЦ «Танаис» г. Калача-на-Дону.   
 Программа, разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных предпрофессиональных программ в области *физической культуры и* спорта:

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53 (ч.1), ст.7598);

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказами Министерства спорта Российской Федерации:

- от 15 ноября 2018г. № 939 «Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,

- от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановления Правительства Российской Федерации от 28 октября 2013 года № 966 «О лицензировании образовательной деятельности».

При разработке Программы учитывались особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального здоровья от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53 (ч.1), ст.7598).

В основу Программы положены нормативные требования по физической

технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по гребле на байдарках и каноэ.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки гребцов, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

* 1. **Основные цели и задачи**

***Цель*** *–* популяризация гребли на байдарках и каноэ, привлечение любителей активного отдыха и пропаганда здорового образа жизни, выявление одаренных детей, с целью перевода на спортивную подготовку.

***Задачи:***

* укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
* получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
* удовлетворение потребностей в двигательной активности;
* подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
* отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития; подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.
* выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь в гребле на байдарке и каноэ;

Программа разработана с учётом:

- сохранения единства образовательного пространства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта;

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельностью в гребле на байдарке и каноэ;

- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовкив избранном виде спорта;

- повышение уровня специальных физических качеств;

- использование оптимальных объёмов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

**1.3 Характеристика вида спорта.**

**Гребля на байдарках и каноэ** - олимпийский вид спорта; предусматривающий передвижение на байдарках и каноэ в условиях водной среды и в стандартных условиях мышечной деятельности с максимальной скоростью гребли.

Гребля на байдарках и каноэ представляет собой динамическую работу циклического характера. Отличительной особенностью гребли на байдарках и каноэ является то, что все движения гребца производятся на неустойчивой опоре, сидя (в байдарке) или стоя на одном колене (в каноэ). Весло в байдарке и каноэ не имеет жесткого соединения с лодкой, как в академической гребле, в результате чего гребец имеет большую свободу движений. Это значительно усложнят координацию движений. Поэтому для овладения сложным двигательным навыком, каким является гребля, необходимо иметь высокий уровень развития координационных способностей. Овладение техникой осложняется тем, что движения гребца редко встречаются в бытовой и трудовой деятельности человека.

Полный цикл движений гребца состоит из двух гребков - правой и левой лопастями - у байдарочников и одного - у каноистов. В свою очередь каждый гребок условно целится на две основные фазы: *фазу проводки (опорную)*, во время которой гребец, опираясь лопастью весла в воду, продвигает лодку и *фазу проводки (безопорную)*, во время которой происходит подготовка к следующему гребку.

Следуя классификации Фарфеля В.С., греблю можно отнести к работе субмаксимальной и большой интенсивности. После тренировочных занятий у гребцов часто наблюдается понижение деятельности функций организма, восстановление которых протекает зачастую сутки и более: Это необходимо учитывать тренеру в работе с юными гребцами.

Работа гребца может быть охарактеризована как скоростно-силовая. Следовательно, гребец должен иметь достаточно высокий уровень развития силы и быстроты. В то же время, если учесть, что гребцу на байдарке за время прохождения гоночной дистанции в 500 метров необходимо сделать в среднем 200 или более гребков, то станет ясно, что наряду с силой и быстротой гребцу необходимо развивать и качество выносливости.

Современная методика тренировки направлена на всестороннее физическое развитие спортсменов. Поэтому даже, казалось бы, одностороннее воздействие гребли на байдарках и каноэ с работой преимущественно верхней частью туловища в сочетании с другими средствами физической подготовки, направленных, в частности, на укрепление и развитие мышц нижних конечностей, содействует гармоничному развитию спортсмена-гребца.

Гребля на байдарках и каноэ является олимпийским видом спорта с 1936 года (впервые же был представлен на олимпийских играх 1924 года в качестве неофициального вида).

Соревнования в мире по гребле на байдарках и каноэ проводятся под эгидой Международной федерации каноэ (ИКФ, ICF). В России ее представителем является Всероссийская федерация гребли на байдарках и каноэ.

Байдарки.

Участие принимают мужчины и женщины. Гребля на байдарках на «гладкой воде» (англ. Flat water Kayak), олимпийские дисциплины:

К-1 200 м (байдарка-одиночка), мужчины и женщины;

К-1 1000 м (байдарка-одиночка), мужчины;

К-2 200 м (байдарка-двойка), мужчины;

К-2 1000 м (байдарка-двойка), мужчины;

К-4 500 м (байдарка-четверка), женщины;

К-4 1000 м (байдарка-четверка), мужчины;

К-1 500 м (байдарка-одиночка), женщины;

К-2 500 м (байдарка-двойка), женщины.

Каноэ

Участие принимают мужчины и женщины. Гребля на каноэ на «гладкой воде» (англ. Flat water Kayak), олимпийские дисциплины:

С- 1 1000 м, С-1 200 м (каноэ-одиночка);

С-2 1000 м (каноэ-двойка).

В программу кубков мира и Европы, чемпионатов мира и Европы входят и другие дисциплины гребли на байдарках и каноэ на гладкой воде: Д-20 (лодка класса «Дракон» экипаж 20 гребцов, один рулевой, один барабанщик), Д-10 (лодка класса «Дракон» экипаж 10 гребцов, один рулевой, один барабанщик), кануполо, фристайл на бурной воде.

Идеальными трассами для организации соревнований по гонкам являются водоемы со стоячей водой, спокойные, лучше всего защищенные озера или водохранилища. Регаты, проводимые в водоемах с сильным течением, зачастую дают необъективные результаты, поскольку спортсмены, находящиеся в середине потока, оказываются в преимущественном положении. Возрастающая плотность результатов в регате требует создания абсолютно одинаковых условий для всех участников соревнований, этого, к примеру, невозможно   
добиться при использовании для соревнований незащищенных озер из-за действия ветра, образования волн и более быстрого движения судов.   
Образцовым водным сооружением для проведения регаты является гребной канал, состоящий из 9 дорожек шириной 9 м, отделенных друг от друга рядами буйков. Минимальная глубина канала 3 м, при наличии ровного дна - 2 м.

**1.4. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, срок обучения.**

Срок освоения программы (базовый уровень сложности) – 6 лет

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНОЕ И МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид спорта | Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Количество часов в неделю | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Минимальная наполняемость групп (человек) | Оптимальная наполняемость групп (человек) | Максимальная наполняемость групп (человек) |
| Гребля на байдарках и каноэ | Базовый уровень | 1 год обучения | 4 | 9 | 15 | 18 | 25 |
| 2 год обучения | 4 | 10 | 12 | 15 | 20 |
| 3 год обучения | 6 | 11 | 12 | 15 | 20 |
| 4 год обучения | 6 | 12 | 10 | 12 | 15 |
| 5 год обучения | 8 | 13 | 10 | 12 | 15 |
| 6 год обучения | 8 | 14 | 10 | 12 | 15 |

Этапы подготовки в виде спорта гребля на байдарках и каноэ формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся.

Минимальный возраст для зачисления детей на обучение - 9 лет.  
 *Основными формами тренировочного процесса являются:*- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;   
- участие в спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях;   
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;   
- тестирование;   
- промежуточная (итоговая) аттестация.   
 При приеме в МКУ ДО ДЮЦ «Танаис» дети проходят тестирование по показателям общей физической подготовленности.

Набор (индивидуальный отбор) обучающихся осуществляется ежегодно до начала учебного года. Учебный год начинается с сентября месяца.

Повышение уровня подготовки по гребле на байдарках и каноэ в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Требования по спортивной подготовленности, формированию групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) предоставлены в таблице.

После каждого года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы **промежуточной аттестации**.

По результатам сдачи нормативов промежуточной аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки реализации Программы.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у обучающихся уровня общей и специальной физической подготовки.

Система многолетней подготовки гребцов требует четкого планирования и учета нагрузки на всех этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. На всех этапах многолетней подготовки обучающихся соотношение различных видов подготовки меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства обучающихся.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы по гребле на байдарках и каноэ измеряется в академических часах (45 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (года) подготовки обучающихся.

*Основными формами осуществления многолетней подготовки являются*:

* групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
* работа по индивидуальным планам;
* участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
* тестирование и контроль.

Основной формой являются тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию.

При объединении в одну группу лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку разных по возрасту и спортивной подготовленности, при соблюдении требований техники безопасности во время проведения спортивных занятий.

**1.5. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.**

Результатом освоения образовательной программы является:

*1.5.1. В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»;*

- знание истории развития гребли на байдарках и каноэ;

- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

- знания, умения и навыки гигиены;

- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

- знание основ здорового питания;

- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

*1.5.2. В предметной области «общая физическая подготовка»:*

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;

-освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

*1.5.3. В предметной области «гребля на байдарках и каноэ»:*

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой данного вида спорта;

- овладение основами техники и тактики гребли на байдарках и каноэ;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

-освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в гребле на байдарках и каноэ;

- знание требований техники безопасности при занятиях греблей на байдарках и каноэ;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- знание основ судейства по гребле на байдарках и каноэ.

*1.5.4. В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:*

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами гребли на байдарках и каноэ и подвижных игр;

- умение развивать физические качества гребцов на байдарках и каноэ средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

*1.5.5. В предметной области «специальные навыки»:*

умение точно и своевременно выполнять задания в гребле, связанные с обязательными специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в гребле на байдарках и каноэ;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

*1.5.6. В предметной области «спортивное и специальное оборудование»:*

- знание устройства спортивного и специального оборудования в гребле на байдарках и каноэ;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

###### - приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

***1.6. Педагогическая целесообразность программы***

Заключается в возможности долговременного влияния на формирование личности подростка, предоставление ему широких возможностей для реализации своих физических способностей и нравственных качеств.

Физическая нагрузка при занятиях греблей на байдарках и каноэ очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать греблю на байдарках и каноэ как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Достижение высоких результатов в гребле на байдарках и каноэ возможно только при многолетней и круглогодичной подготовке в течение ряда лет, начиная с юношеского возраста. Возраст, когда гребцы-гонщики достигают наивысших спортивных результатов, находится в пределах 20 - 28 лет. Данный возрастной период следует считать зоной высоких результатов. Особенности гребли на байдарках и каноэ, биологические законы развития отдельных органов и систем и организма в целом требуют от гребцов определенного числа лет систематических занятий физической культурой и спортом, чтобы пройти путь от новичка до мастера спорта, а затем до сильнейшего спортсмена. В гребле на байдарках и каноэ такой период занимает в среднем около 10 лет. Учитывая эти данные (стаж занятий и возраст наивысших достижений), можно с достаточной вероятностью определить время начала регулярных тренировок. Однако это не означает, что вся подготовка должна начинаться именно в этом возрасте - систематические занятия физической культурой следует начинать значительно раньше. Вполне естественно, что и на этом временном отрезке могут быть индивидуальные различия. Вместе с тем практика работы по гребле на байдарках и каноэ показывает порой, что юные гребцы, слишком рано приступившие к систематическим тренировкам, достигают (и относительно рано) высоких результатов. Однако, как правило, раннее достижение успехов в гребле на байдарках и каноэ очень часто приводит к тому, что гребцы останавливаются в спортивном росте, полностью не раскрывают свои возможности или рано заканчивают выступления. Не следует считать, что это связано с длительным (с раннего возраста) занятием греблей на байдарках и каноэ. Причины следует искать в неверном построении многолетнего процесса подготовки, чаще всего в чрезмерном завышении объема нагрузки, односторонней подготовке, слишком ранней специализации по гребле на байдарках и каноэ.

Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма возраст от 10 лет и до 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности - возраст 15-17 лет, анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения - 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше. Исходя из специфики гребли на байдарках и каноэ как вида спорта, требующего полной зрелости организма, а также естественного развития физических и психических возможностей организма спортсмена, весь процесс многолетней подготовки гребца на байдарках и каноэ подразделяется разделить на следующие этапы: Базовый уровень, углубленный уровень, спортивная подготовка.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

1. **Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.**

Количество учебных часов в год (академических) планируется из расчёта 46 недель тренировочной работы, 6 недель активного отдыха в спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), участием в тренировочных сборах; самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия.

На самостоятельное обучение выносятся такие предметы как, теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, спортивное и специальное оборудование. Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуальных заданий, посещение спортивных мероприятий, и другие формы).

Расписание тренировочных занятий составляется с учётом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных школах и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Тренировочный процесс во всех группах, кроме подростковой, разделяется на три периода (подготовительный, соревновательный и переходный), каждый из которых имеет свои задачи и средства.   
 Задачи подготовительного периода (январь-апрель): укрепление здоровья занимающихся, повышение уровня физической подготовленности, развитие физических качеств - выносливости, силы, быстроты и ловкости; воспитание морально-волевых качеств.   
 Подготовительный период делится на три этапа. На первом (январь-февраль) и втором (март-апрель) этапах основное внимание уделяется повышению общей физической подготовки занимающихся; на третьем (март-апрель), кроме занятий по общей физической подготовке, изучается и совершенствуется техника индивидуальной и командной гребли на различных режимах работы.   
 В подготовительном периоде применяются общеразвивающие и специальные упражнения, а также занятия другими видами спорта (лыжный спорт, баскетбол, волейбол, футбол, л/атлетика, плавание). Для развития специальной выносливости используется равномерный и переменный методы тренировки на гребных тренажерах.   
 Задачи соревновательного периода (май-август): изучение и совершенствование техники гребли; дальнейшее повышение работоспособности средствами общей и специальной физической подготовки; развитие быстроты и скоростной выносливости; участие в соревнованиях по гребле, дальнейшее развитие волевых качеств.

Соревновательный период делится на два этапа:

на первом (предсоревновательном) осуществляется подготовка к основным соревнованиям сезона;

на втором (соревновательном) занимающиеся участвуют в соревнованиях и продолжают совершенствовать свою подготовку.   
 Для развития быстроты и скоростной выносливости, а также совершенствования техники гребли используются переменный, повторный и интервальный методы тренировки. Для групп начальной подготовки, не участвующих в соревнованиях, учебный процесс в течение всего года строится без деления на периоды тренировки.   
 Учебный план предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных испытаний и инструкторскую практику.

В годовом учебном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и на основные разделы по предметным областям:

* теория и методика физической культуры и спорта;
* общая физическая подготовка;
* избранный вид спорта;
* другие виды спорта и подвижные игры;
* специальные навыки;
* спортивное и специальное оборудование.

**2.2. Соотношениее объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.**

В процессе реализации Программы базового уровня предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Наименованиепредметныхобластей** | **Процентное соотношение объемов**  **обучения по предметным областям по отношению к общему**  **объему учебного плана базового уровня сложности программы.** |
| 1. | **Обязательные предметные области** | |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 10-25 |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 20-30 |
| 1.3. | Вид спорта | 15-30 |
| 2. | **Вариативные предметные области** | |
| 2.1 | Различные виды спорта и подвижные игры | 5-15 |
| 2.2 | Специальные навыки | 5-20 |
| 2.3. | Спортивное и специальное оборудование | 5-20 |
|  | **Всего:** | 100 |

а также:

-возможность организации посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями; - построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных особенностей субъекта РФ.

**2.3. План учебного процесса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел подготовки | Этап подготовки | | | | | | Общий объем учебной нагрузки (в часах) |
| 1г.о.  (4 ч/нед.) | 2г.о.  (4 ч/нед.) | 3г.о.  (6  ч/нед.) | 4г.о.  (6 ч/нед.) | 5г.о.  (8 ч/нед.) | 6г.о.  (8 ч/нед.) |
| 1. | ***Обязательные предметные области*** | **128** | **128** | **192** | **192** | **256** | **256** | ***1152*** |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 18 | 18 | 26 | 26 | 36 | 36 | 160 |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 54 | 54 | 82 | 82 | 110 | 110 | 492 |
| 1.3. | Видспорта | 56 | 56 | 84 | 84 | 110 | 110 | 500 |
| 2. | ***Вариативные предметные области*** | **56** | **56** | **84** | **84** | **112** | **112** | ***504*** |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 16 | 16 | 28 | 28 | 24 | 24 | 136 |
| 2.2. | Специальные навыки | 16 | 16 | 20 | 20 | 42 | 42 | 156 |
| 2.3. | Спортивное и специальное оборудование | 18 | 18 | 26 | 26 | 32 | 32 | 152 |
| 2.4. | Участие в соревнованиях и просмотр соревнований | 2 | 2 | 6 | 6 | 10 | 10 | 36 |
| 2.5. | Промежуточная аттестация | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 10 |
| 2.6 | Итоговая аттестация | - | - | - | - | - | 2 | 2 |
| 2.7 | Врачебный и медицинский контроль | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 12 |
| **Общее кол-во часов** | | **184** | **184** | **276** | **276** | **368** | **368** | **1656** |

**Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатель учебной нагрузки | Базовый уровень сложности | | | | | |
| 1 год  обучения | 2 год  обучения | 3 год  обучения | 4 год  обучения | 5 год  обучения | 6 год  обучения |
| Количество часов в неделю | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 |
| Количество занятий в неделю | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Общее количество часов в год | 184 | 184 | 276 | 276 | 368 | 368 |
| Общее количество занятий в год | 92 | 92 | 138 | 138 | 184 | 184 |

2.4. Календарный учебный график.

Примерный план распределения учебных часов для групп 1-2 года обучения

отделения гребля на байдарках и каноэ (46 недель, 4 ч/нед.)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Разделыподготовки | всего | Месяцы | | | | | | | | | | | | | Аудиторные занятия | Практические занятия | Промежуточная аттестация | Каникулы | Всего |
| сентябрь | октябрь | Ноябрь (1 половина) | Ноябрь (2 половина) | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | Июль | август |
| ***Обязательные предметные области*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 18 | 2 |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | 18 | - | - | НОЯБРЯ | **18** | |
| 2. | Общая физическая  подготовка | 54 | 2 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 36 | 18 |  | **54** | |
| 3. | Вид спорта | 56 | 6 | 2 | 4 | 2 | - | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 10 |  | 56 |  | **56** | |
| ***Вариативные предметные области*** | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | | | |  | |
| 5. | Различные виды спорта и подвижные игры | 16 | 2 | Каникулы,самостоятельная работа | Каникулы, самостоятельная работа | 2 | 3 | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | - | - | 8 | 8 |  | ОКТЯБРЬ, ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА | **16** | |
| 7. | Специальные навыки | 16 | 4 | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 | - | 4 | 12 |  | **16** | |
| 8 | Спортивное и специальное оборудование | 18 | 2 | 2 | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | 18 |  | **18** | |
| 9 | Соревнования | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | 2 |  | **2** | |
| 10 | Контрольно-переводные испытания | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | 2 | **2** | |
| 11 | Медицинское обследование | 2 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 1 | - | - | 2 | - | - | **2** | |
| **Всего** | | **184** | **18** |  |  | **14** | **18** | **16** | **16** | **18** | **16** | **16** | **18** | **16** | **18** | **68** | 114 | 2 | **184** | |

**Календарный учебный график.**

Примерный план распределения учебных часов для групп 3-4 года обучения

отделения гребля на байдарках и каноэ (46 недель, 6 ч/нед.)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Разделыподготовки | всего | Месяцы | | | | | | | | | | | | | Аудиторные занятия | Практические занятия | Промежуточная аттестация | Каникулы | Всего |
| сентябрь | октябрь | Ноябрь (1 половина) | Ноябрь (2 половина) | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | Июль | август |
| ***Обязательные предметные области*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 26 | 2 | работа | работа | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 26 | - | - | НОЯБРЯ | **26** | |
| 2. | Общая физическая  подготовка | 82 | 9 | 9 | 16 | 12 | 12 | 10 | 6 | 2 | 2 | 2 | 2 | 52 | 30 |  | **82** | |
| 3. | Вид спорта | 84 | 10 | 2 | 3 | 2 | 2 | 6 | 6 | 10 | 16 | 12 | 15 |  | 84 |  | **84** | |
| ***Вариативные предметные области*** | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | | | |  | |
| 5. | Различные виды спорта и подвижные игры | 28 | 2 | Каникулы, самостоятельная | Каникулы, самостоятельная | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | - | - | 14 | 14 |  | ОКТЯБРЬ, ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА | **28** | |
| 7. | Специальные навыки | 20 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 4 | 16 |  | **20** | |
| 8 | Спортивное и специальное оборудование | 26 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | - | 26 |  | **26** | |
| 9 | Соревнования | 6 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | 2 | 2 | - | 6 |  | **6** | |
| 10 | Контрольно-переводные испытания | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | 2 | **2** | |
| 11 | Медицинское обследование | 2 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 1 | - | - | 2 | - | - | **2** | |
| **Всего** | | **276** | **27** |  |  | **21** | **27** | **24** | **24** | **27** | **24** | **24** | **27** | **24** | **27** | **98** | **176** | **2** | **276** | |

**Календарный учебный график.**

Примерный план распределения учебных часов для групп 5-6 года обучения

отделения гребля на байдарках и каноэ (46 недель, 8 ч/нед.)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Разделыподготовки | всего | Месяцы | | | | | | | | | | | | | Аудиторные занятия | Практические занятия | Промежуточная аттестация | Каникулы | Всего |
| сентябрь | октябрь | Ноябрь (1 половина) | Ноябрь (2 половина) | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | Июль | август |
| ***Обязательные предметные области*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 36 | 4 |  |  | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 36 | - | - | НОЯБРЯ | **36** | |
| 2. | Общая физическая  подготовка | 110 | 6 | 12 | 20 | 16 | 18 | 14 | 10 | 4 | 4 | 2 | 4 | 64 | 56 |  | **110** | |
| 3. | Вид спорта | 110 | 16 | 4 | 5 | 4 | 4 | 6 | 8 | 12 | 17 | 16 | 18 |  | 110 |  | **110** | |
| ***Вариативные предметные области*** | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | | | |  | |
| 5. | Различные виды спорта и подвижные игры | 24 | 2 | Каникулы, самостоятельная работа | Каникулы, самостоятельная работа | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 16 | 8 |  | ОКТЯБРЬ, ПЕРВАЯ ПОЛОВИНА | **24** | |
| 7. | Специальные навыки | 42 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 22 | 20 |  | **42** | |
| 8 | Спортивное и специальное оборудование | 32 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | - | 32 |  | **32** | |
| 9 | Соревнования | 10 | - | - | - | - | - | 2 |  | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 10 |  | **10** | |
| 10 | Контрольно-переводные испытания | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | 2 | **2** | |
| 11 | Медицинское обследование | 2 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 1 | - | - | 2 | - | - | **2** | |
| **Всего** | | **368** | **36** |  |  | **28** | **36** | **32** | **32** | **36** | **32** | **32** | **36** | **32** | **36** | **140** | 236 | 2 | **368** | |

**3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1. Содержание и методика работы по предметным областям.**

Подготовка в гребле на байдарках и каноэ от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке гребцов высокой квалификации. Достижение намеченной цели зависит от оптимального уровня исходных данных: отобранных в группы молодых гребцов, уровня профессиональной подготовленности тренеров-преподавателей, наличия материально-технической базы и от высокого качества организации всего тренировочного процесса. При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировочного процесса, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных воздействий.

*Основные задачи поэтапной предпрофильной подготовки:*

- привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом;

- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;

- воспитание волевых, морально стойких граждан страны;

- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий дляиз физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа содержит разделы, в которых освещены задачи и материалы по видам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, психологической), средства и формы подготовки, восстановительные мероприятия.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов.

**3.2. Теория и методика физической культуры и спорта**

***3.2.1 Рекомендации по планированию применения теоретической подготовки.***

Основной задачей теоретической подготовки является создание представления о системе тренировки гребца и физического воспитания. Основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрации простейших наглядных пособий, просмотр учебных фильмов и кинокольцовок.   
 Основная направленность на этапах подготовки изменяется следующим образом:   
- этап начальной подготовки - создание представлений о гребле как виде спорта;   
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) - создание представлений о системе подготовки гребца и эффективной техники гребли.  
 В соответствии с общей направленностью на этапах подготовки изменяется   
тематика, вопросы и средства теоретической подготовки, рассматриваемые в темах.

***3.2.2. Содержание теоретической части программы.***

**Тема 1.** Состояние и развитие физической культуры и спорта в России.   
История гребли в России. Состояние и развитие гребли в Самарской области. Руководство гребным спортом в РФ. Система проведения соревнований в РФ. География гребного спорта в РФ. Международные федерации гребли на байдарках и каноэ (ИФК).

**Тема 2**. Советские и российские спортсмены в годы Великой Отечественной войны, на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Подвиги советских спортсменов в годы войны. Выдающиеся советские и российские спортсмены в годы войны и после. Выход советских спортсменов на международную арену. Олимпийские игры, выдающиеся гребцы, принесшие славу отечественному спорту.

**Тема 3.** Правила безопасности проведения занятий по гребле, оказание первой помощи при несчастных случаях на воде. Правила поведения в лодке, действия гребца в случае, если лодка перевернулась. Оказание помощи товарищу, перевернувшемуся в воде. Выбор места для занятий в зависимости от метеорологических условий и времени года. Вахтенный журнал, его ведение. Перечень спасательных средств при занятиях на воде и пользование ими. Ознакомление с инструкцией по оказанию первой помощи пострадавшим на воде. Местные особенности в правилах навигации. Влияние водных потоков от других судов на управляемость байдарки и каноэ. Правила плавания по судоходным путям РФ сигнализация на воде. Особенности навигационной обстановки в месте расположения базы и проведения тренировок. Организация и проведение однодневных и многодневных турпоходов. Правила безопасности при проведении занятий на воде в осенне-зимний период. Изучение инструкции по оказанию первой помощи, приемы искусственного дыхания.

**Тема 4.** Спортивный инвентарь, оборудование гребных баз. Общая характеристика водноспортивных баз и оборудования, правила внутреннего распорядка на водноспортивных базах и пользование спортивными судами. Правила хранения и эксплуатации спортивного инвентаря. Одежда и обувь гребца. Оборудование дистанции, старта. Финиша, крытые гребные бассейны. Изготовление и устройство гребных судов, их основные части и назначения. Требования к строительству баз гребного спорта. Правила рационального использования и эксплуатации спортивных баз, оборудования, инвентаря и их ремонт. Подготовка спортивного инвентаря к соревнованиям. Гребной тренажер, его использование для обучения технике и физической подготовки (развитие специальной силы, силовой и скоростной выносливости).

**Тема 5**. Единая всероссийская классификация. Правила организации и проведения соревнований по гребному спорту. Основные понятия спортивной классификации. Содержание требований спортивной классификации. Место соревнований в тренировочном процессе. Возрастные группы участников. Правила соревнований: номера вод, старт, финиш, понятие о стартовой и финишной зонах, прохождение дистанции, форма участников. Разрядные требования гребле на текущий период. Положения о соревнованиях, характер соревнований, участники и представители команд на соревнованиях. Распределение участников по заездам и водам. Нарушения правил: фальстарт, навал, лидирование. Взыскания за нарушения. Оформление мест соревнований, спасательная служба. Система розыгрыша предварительных и последующих заездов. Определение результатов соревнований. Порядок подачи протестов.

**Тема 6.** Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физических упражнений. Краткие сведения о строениях и функциях организма человека. Возрастные особенности детей и подростков. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола, уровня физической подготовленности спортсмена. Рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий.

**Тема 7.** Спортивный режим, гигиена, закаливание. Гигиена и ее задачи. Личная гигиена. Гигиенические требования к инвентарю и местам занятий, условия проведения занятий. Понятие об инфекционных заболеваниях и их распространение. Вред курения и употребления алкоголя и наркотиков. Закаливание. Режим и питание: общий режим для спортсменов, его содержание и значение. Гигиена питания. Качественный состав пищи. Калорийность питания и усвояемость пищи. Режим питания, значение режима питания и питьевого режима для спортсменов. Питание в период соревнования. Регулирование веса спортсмена.

**Тема 8.**Техника гребли и ее совершенствование. Терминология в гребном спорте. Основные понятия о технике. Требования к выполнению основного и исходного положения, схемы гребка, вынос лодки и посадки в нее, сохранение равновесия, управления лодкой. Систематизация и классификация основных средств тренировки спортсменов на байдарках и каноэ 1-го и 2-го годов обучения. Основные данные в технике гребли. Использование массы тела для продвижения лодки. Зависимость техники и тактики от общей и специальной физической и волевой подготовки спортсмена. Силы, влияющие на продвижение лодки и их характеристика. Закономерности движения лодки, факторы, влияющие на равномерность хода лодки. Характеристика фаз гребка (техника выполнения, ошибки, пути и методы их устранения). Распределение и величина усилий в цикле гребка. Особенности техники в соревнованиях (старт, финиш и т.д.) и в командных лодках. Разбор и анализ техники сильнейших гребцов мира. Техника гребли на волне лидирующей лодки. Темп гребли и дыхание.

**Тема 9.** Планирование спортивной тренировки. Методика развития двигательных качеств. Физические (двигательные) качества спортсмена. Классификация спортивных упражнений. Взаимосвязь общефизической и специально-физической подготовки при учебно-тренировочной работе с юными гребцами. Специально-физическая подготовка в лодке. Организация занятий. Варианты уроков по гребле на байдарках и каноэ. Значение разминки в зависимости от метеорологических условий и характера тренировки. Взаимосвязь воздействия физических нагрузок, восстановительный период после тренировок. Построение микроциклов, распределение величины и направленности нагрузки в них на разных этапах годичного цикла подготовки. Кумулятивный тренировочный эффект. Развитие специальной выносливости гребца, средства, критерии их эффективности.

**Тема 10.** Тактическая подготовка. Создание представлений о тактике прохождения соревновательной дистанции, значимости старта, дистанционных ускорений и финиша. Ознакомление с основными факторами, обусловливающими необходимость ведения тактической борьбы на дистанции (гидродинамическими, физиологическими, психологическими).

**Тема 11.** Психологическая подготовка. Основные методы развития волевых качеств. Знания, умения, навыки и их проявление. Влияние тренировки в различных (усложненных) условиях на воспитание волевых качеств. Роль соревновательного метода в развитии волевых качеств. Воспитание волевых качеств спортсмена в тесной связи с его технической и тактической подготовкой.

**Тема 12.** Контроль и самоконтроль тренировочного процесса. Наблюдение за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием, спирометрией. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Показания и противопоказания к занятиям греблей на байдарках и каноэ. Понятие о спортивной форме, меры предупреждения перетренированности. Самоконтроль спортсмена и его значение. Правила самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, дыхание, артериальное давление, спирометрия, динамометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, отношение к занятиям, общее состояние. Ведение дневника самоконтроля.

**3.3. Развитие основных физических качеств.**

Одной из главнейших частей тренировки является общая физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена. Развитие двигательных качеств гребцов: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций – это основа физической подготовки.

Существует два вида подготовки: общая и специальная: Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

Подвижные и спортивные игры занимают большое место в занятиях, как одно из основных средств общей физической подготовки. Они проводятся в конце подготовительной части занятия, как ее продолжение или в конце основной части.

***3.3.1. Рекомендации по планированию общей физической подготовки.*** Средствами общей физической подготовки служат:   
1. Общеразвивающие упражнения:  
- ходьба: на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе;   
- бег: вперёд и спиной назад, бег на носках, бег с изменением направления движения и скорости;   
- упражнения для ног: поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки, прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки;  
- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые вращения.  
- в положении лёжа – поднимание и опускание ног;   
- упражнения с партнёром.   
2. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, игры на внимание и сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Перетягивание каната.   
3. Упражнения на развитие быстроты: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересечённой местности.   
4. Упражнения на развитие ловкости:  
- ходьба по гимнастической скамейке;   
- кувырки вперёд, назад;   
- прыжки в высоту, через планку, поваленное дерево, с одной и двух ног;   
- бег с «подныреванием» под планку, наклонные деревья;

- упражнения на равновесие.   
5. Упражнения на развитие гибкости:   
- упражнения с поворотами, наклонами туловища, на растяжку мышц ног, рук;   
- эстафеты с применением элементов типа «мышеловка», «нора», качающейся   
верёвки.   
6. Занятия другими видами спорта: легкая атлетика, лыжный спорт, плавание,   
велосипедный спорт, конькобежный спорт, туризм, гимнастика.

**3.4. Вид спорта.**

*3.4.1. Техническая подготовка* - педагогический процесс, направленный на формирование уобучающихся двигательного навыка, позволяющего наиболее полно реализовать в соревновательной деятельности функциональные возможности их организма.

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

* степень использования массы тела (веса и инерционных сил), необходимой для продвижения лодки.
* степень преобразования развиваемой мощности работы в усилие, продвигающее лодку; для совершенствования этих параметров работа над техникой осуществляется в следующих направлениях.

В гребле на байдарках повышение использования массы тела для продвижения лодки обеспечивается:

а) увеличением амплитуды скручивания туловища;

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

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

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

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

а) « хлестообразным» выведением вперед массы тела в безопорном периоде за счет опережающего выведения таза в конце гребка и одновременного ускоренного движения верхних звеньев тела с опережающей траекторией движения рук для следующего гребка;

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

Целью технико-тактической подготовки гребцов является формирование узанимающихся двигательного навыка, позволяющего наиболее полно использовать в соревновательной деятельности возможности их организма.   
 *Работа над техникой осуществляется в следующих направлениях.*

1. Увеличение амплитуды скручивания туловища.

2. Опережающим включением туловища в работу момента захвата и использованием в этот момент встречного усилия ноги с рабочей стороны от тазобедренного сустава.

3. Использование работы ног и разворота таза для увеличения амплитуды и мощности гребка.

4. Использование инерции массы тела для активного выката лодки в безопорном периоде за счет отталкивания в конце гребка и выведением вперёд туловища со стороны нерабочего борта.

5. Хлестообразное выведение вперед массы тела в безопорном периоде.

6. Удержание весла в положении близком к перпендикулярному по отношению поверхности воды.

7. Оптимальными усилиями и взаимодействием с лодкой в местах контакта с ней.   
 **Фаза гребка.** Фаза гребка - занос, начало проводки, проводка, конец проводки и их характеристики.   
Краткие сведения о сопротивлении внешней среды движущейся лодке, глубине погружения весла, разгоне, угле накрытия лопасти, заносе в конце проводки, коэффициенте полезного действия весла и о факторах, влияющих на смещение лопасти в воде. Значение равномерности движения лодки, беспрерывность движений гребца. Размещение гребцов в лодке.   
Распределение усилий в цикле гребка. Длина проводки. Ритм и темп гребли.  
Тактика и тактические средства. Тактика на старте, на дистанции и на финише.   
 Техника движений гребца в отдельных фазах гребка. Распределение усилий в цикле гребка. Длина проводки. Ритм и темп гребли. Дыхание. Чередование напряжений и расслаблений в технике гребли. Просмотр учебных кинофильмов.

***3.4.2.Технико-тактическая подготовка на этапе 1-2 года подготовки.***- знакомятся с устройством лодки и весла;

- изучают правила поведения на воде и при опрокидывании в воду;   
- изучают рабочую позу и хват весла;   
- отрабатывают гребок на причале и учебном станке;   
- обучают выносу лодки и посадке;   
- вырабатывают равновесие в лодке с применением поплавков;   
- изучают управление с кормовым креном и носовым рулением;   
- имитационные упражнения движений гребца с гимнастической палкой или веслом, сидя верхом на скамейке, на бревне или качающемся устройстве, стоя;   
- гребля в лодках класса «Дракон».

***3.4.3. Технико-тактическая подготовка на этапе 3-6 года подготовки.*** 1. Изучение и совершенствование техники гребли в зимнем гребном бассейне в учебных аппаратах: уточнение посадки в лодку, держание весла, начала проводки, проводки, конца проводки, заноса; овладение амплитудой гребка, ритмом и координацией движений.

2. Овладение индивидуальной и командной техники гребли: торможение веслом, повороты и руление в каноэ, учебное переворачивание – действие гребца в воде.   
 3. Изучение элементов гребка на фоне целостного исполнения в замедленном и гоночном темпе: темп гребли и дыхание, освоение равновесия (баланса) в лодке, специальные упражнения для овладения балансом, ритмом и др. Закрепление и совершенствование навыка в целом.   
 4. Изучение и совершенствование старта и финишного ускорения. Освоение техники гребли на волне лидирующей лодки.   
 5. Гребля с различными двигательными заданиями.   
 6. Изучение и освоение характеристики основных тактических вариантов прохождения дистанции.   
 7. Вспомогательные упражнения (работа на тренажерах различного типа; упражнения для развития отдельных групп мышц из арсенала атлетической подготовки); упражнения из других видов спорта, оказывающие влияние на развитие специальных двигательных качеств гребца (плавание, лыжи, баскетбол и др.).

***3.4.4 Рекомендации по планированию психологической подготовки***

**1-2 год подготовки.**   
 Цель: формирование психологической установки на тренировочную и соревновательную деятельность. На данном этапе главными методами психологической подготовки являются психолого-педагогические методы обучения, убеждения, педагогического внушения, методы моделирования через игру соревновательной ситуации. Психологическая подготовка осуществляется тренером.   
 **3-6 год подготовки.**  
 Цель: закрепление установки па спортивную деятельность. Развитие свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам. На этом этапе главными методами также являются психолого-педагогические. Воздействие направлено на развитие свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов высокого класса: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.

Формы воздействия могут быть различными - от создания соответствующих ситуаций в ходе тренировочного процесса до социальных бесед, проводимых тренером или приглашенным лицом, составленных заранее и направленных на развитие тех черт, которые слабо выражены у спортсменов. На этом этапе психологическая подготовка тесно связана с воспитательной работой и проводится тренером.

**3.5. Другие виды спорта и подвижные игры.**

Развитие таких ведущих физических качеств, как сила и выносливость в гребле на байдарках и каноэ, достигается только при оптимальном соотношении средств общей и специальной подготовки, и умелом переносе и трансформации технических навыков и физических качеств в греблю.

В общей подготовке гребца широко применяются некоторые виды спорта и упражнения, помогающие решить указанные выше задачи. Среди этих видов спорта можно назвать: плавание, легкую атлетику, бег на лыжах, спортивные игры, общеразвивающие упражнения, силовую подготовку.

Освоение основных технических действий и тактических приемов в других видах спорта способствует гармоничному развитию личности и способствует всестороннему развитию физических качеств, а также обучает использовать средства других видов спорта для совершенствования в избранном. Кроме того решается задача спортивного отбора и спортивной ориентации. Что в совокупности, позволяет обучающимся лучше адаптироваться в современном обществе. Основные виды спорта, освоение которых способствует спортивному совершенствованию в гребле на байдарках и каноэ:

**Плавание**. На этапе начальной подготовки – основная задача обучить умению держаться на воде, обучение буксировать лодку к берегу ознакомление с техникой плавания различными способами. На тренировочном этапе – освоение техники плавания основными способами, выполнение массовых разрядов по плаванию.

**Лыжный спорт.** Этап начальной подготовки – ознакомление с техникой передвижения на лыжах классическим ходом. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности. Тренировочный этап – освоение техники передвижения на лыжах классическим и коньковым ходом, выбор и рациональное сочетание техники передвижения в зависимости от рельефа местности и погодных условий. Обучение использованию лыжного спорта развитию функциональных возможностей гребца.

**Спортивные и подвижные игры**. Этап начальной подготовки – освоение основных правил спортивных и подвижных игр (с элементами спортивных: футбол, баскетбол, волейбол). Обучение основным техническим элементам. 18 Тренировочный этап – расширение диапазона двигательных умений, технических действий и приемов спортивных и подвижных игр, освоение тактических схем.

**Легкая атлетика.** Этап начальной подготовки – освоение техники бега на кроткие и средние дистанции. Тренировочный этап – освоение техники и тактики пробегания различных дистанций, освоение техники прыжковых упражнений, толканий и метаний.

**Гимнастика**. Этап начальной подготовки – освоение строевых команд и перестроений, изучение комплексов общеразвивающих упражнений без предметов, упражнения на перекладине Тренировочный этап – закрепление строевых команд и перестроений, разучивание комплексов общеразвивающих упражнений на месте, в движении, с предметами и без них, в парах. Разучивание упражнений на перекладине, комбинаций гимнастическом бревне.

**3.6 Специальные навыки.**

Полный цикл движений гребца состоит из двух гребков - правой и левой лопастями - у байдарочников и одного - у каноистов. В свою очередь каждый гребок условно целится на две основные фазы: *фазу проводки (опорную)*, во время которой гребец, опираясь лопастью весла в воду, продвигает лодку и *фазу проводки (безопорную)*, во время которой происходит подготовка к следующему гребку.

Следуя классификации Фарфеля В.С., греблю можно отнести к работе субмаксимальной и большой интенсивности. После тренировочных занятий у гребцов часто наблюдается понижение деятельности функций организма, восстановление которых протекает зачастую сутки и более: Это необходимо учитывать тренеру в работе с юными гребцами.

Работа гребца может быть охарактеризована как скоростно-силовая. Следовательно, гребец должен иметь достаточно высокий уровень развития силы и быстроты. В то же время, если учесть, что гребцу на байдарке за время прохождения гоночной дистанции в 500 метров необходимо сделать в среднем 200 или более гребков, то станет ясно, что наряду с силой и быстротой гребцу необходимо развивать и качество выносливости.

Современная методика тренировки направлена на всестороннее физическое развитие спортсменов. Поэтому даже, казалось бы, одностороннее воздействие гребли на байдарках и каноэ с работой преимущественно верхней частью туловища в сочетании с другими средствами физической подготовки, направленных, в частности, на укрепление и развитие мышц нижних конечностей, содействует гармоничному развитию спортсмена-гребца.

**3.7. Спортивное и специальное оборудование.**

Гребля с различными двигательными заданиями и вспомогательные упраж­нения - наиболее универсальные средства технической подготовки.

Ни одно тренировочное занятие, связанное в основном с развитием двигательных ка­честв, не должно проходить без конкретного двигательного задания.

При подборе заданий необходимо учитывать следующее:

а) двигательные задания и их формулировки должны быть связаны с представлениями гребца о своей технике, не должны противоречить представлениям о других элементах гребка, на которые воздействие в данный момент не направлено;

б) задания должны быть связаны с режимом тренировки - при тренировке на коротких отрезках в высоком темпе лучше обращать внимание на перестройку временных компонентов гребного цикла, при работе на длинных отрезках и с гидротормозами - на пространственные и силовые компоненты;

в) задания должны быть связаны с задачами микроциклов: в накопительных микро­циклах лучше использовать задания, направленные на пространственные и силовые элемен­ты локального характера, в реализационных - направленные на временные компоненты гло­бального характера;

г) предлагаемые задания должны учитывать связь элементов движения между собой и по­следовательность исправления ошибки;

д) задания после определения их содержания и формулировки должны выполняться без существенных изменений до решения задач обучения.

Гребля в различных режимах интенсивности и степени утомляемости является средст­вом технического совершенствования в связи с неизбежными перестройками структуры движе­ний в этих режимах. При целенаправленном использовании этого средства необходимо выде­лять зоны оптимального темпа (совпадает с 2-4-й энергетической зоной), критического (5-я зо­на) и «прогулочного» (1-я зона). Зона оптимального темпа характеризуется индивидуально оп­тимальным соотношением и взаимосвязью элементов движений. У квалифицированных греб­цов она может доходить до соревновательной скорости. Критическая зона отмечается при даль­нейшем повышении темпа и характеризуется скоростным барьером, снижением амплитудных характеристик и качества движений. Прогулочная зона характеризуется нарушением оптималь­ного соотношения временных характеристик гребного цикла, специальных ощущений, отсутст­вием использования инерционных сил, иногда работы рук.

Совершенствование элементов гребного цикла необходимо обязательно заканчивать в утомленном состоянии. Часто в состоянии утомления эффективна и работа над исправлением технических ошибок. Гребля с изменением сопротивления внешней среды осуществляется за счет использования гидротормозов различного типа и облегчающего лидирования (буксиров­ки). При использовании гидротормозов необходимо учитывать следующее.

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

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

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

Использование облегчающего лидирования преимущественно воздействует на:

* улучшение характеристик выполнения захвата воды;
* улучшение работы туловища;
* увеличение использования инерционных сил.

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

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

Гребные тренажеры различных конструкций используются:

а) для целенаправленного силового воздействия на движения в различных фазах гребно­го цикла (блочный, фрикционный или изокинетические тренажеры);

б) для увеличения тренирующегося усилия в гребке свыше 20%, что невозможно обеспе­чить при гребле в лодке (тренажеры типа «Лидер Е» конструкции Г. М. Ефремова).

**3.8. Методы выявления и отбора одаренных детей.**

Педагогические методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью, позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Спортивная одаренность — фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта.

Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

МКУ ДО ДЮЦ «Танаис» создана система целенаправленного выявления и отбора одаренных детей:

1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям физкультурой и спортом через:

-  качественный отбор юных, наиболее спортивных детей для эффективной реализации их природного потенциала в парусном спорте;

-  агитационные мероприятия в общеобразовательных учреждениях города;

-  организацию и проведение внутришкольных, городских спортивно-массовых мероприятий и участие в областных соревнованиях.

2. Пропаганда здорового образа жизни.

3. Воспитание физических, морально-этических и волевых качеств средствами физкультуры и спорта.

4. Создание благоприятных условий для разностороннего [развития детей](https://pandia.ru/text/category/razvitie_rebenka/), удовлетворения обучающихся в получении [дополнительного образования](https://pandia.ru/text/category/dopolnitelmznoe_obrazovanie/) с учетом индивидуальных способностей и мотивации.

Перед тренерами-преподавателями стоят основные задачи обновления содержания и организации занятий парусным спортом:

-  учет особенностей индивидуального развития одаренных детей, их интересов исклонностей;

-  внедрение новых педагогических технологий оптимизации и интенсификации учебного процесса;

-  обеспечение соответствующих условий для физического развития одаренных детей.

К тренерам-преподавателям, работающим со спортивно - одаренными детьми, предъявляютсяопределенные требования:

-  наличие собственной педагогической концепции;

-  профессиональная компетентность;

-  высокая теоретическая подготовка;

-  стремление к самообразованию и самосовершенствованию;

-  активная научно – [методическая деятельность](https://pandia.ru/text/category/metodicheskaya_deyatelmznostmz/);

-  высокая коммуникативная культура и наличие творческих способностей;

-  наличие организаторских способностей;

-  знание возрастной психологии.

**3.9. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма.**

***3.9.1. 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.   
• Не переводить в группу второго года обучения детей, не сдавших норматив по плаванию.

**Спортсмены:**

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 группы. 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 спортсмены, 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 пассажировместимости 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 гидрометеообстановка 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.

***3.9.2. Требования безопасности во время занятий:***

***Тренер-преподаватель должен:***

- следить, чтобы во время занятий не было посторонних лиц;

- следить за обучающимися во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;

- не давать обучающимся излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику.

***Обучающийся должен:***

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;

- не выполнять незнакомые упражнения без разрешения тренера-преподавателя,

- во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения.

- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;

- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;

- при выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки;

- соблюдать игровую дисциплину;

***3.9.3. Требования безопасности в различных ситуациях***

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-

преподавателю.

***3.9.4. Требования безопасности по окончании занятий:***

***Обучающийся должен:***

- убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

- о всех недостатках, отмеченных во время занятия, сообщить тренеру- преподавателю.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся не допускается или отстранён от участия в тренировочном процессе.

**4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

***4.1Задачи воспитательной работы***.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами в гребле является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. В процессе тренировочных занятий у спортсменов воспитывается гуманное отношение к другому человеку, коллективу, формируется личность спортсмена и межличностные отношения. Дается установка на тренировочную деятельность через формирование положительной мотивации к занятиям греблей, прививается устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом, формируется потребность в здоровом образе жизни.

Большое внимание в воспитательной работе необходимо уделять формированию понятия «спортивная честь», воспитывать смелость и выдержку, настойчивость и решительность.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения и методам поощрения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным и подкрепляться ссылками на конкретные данные и на опыт самого занимающегося. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В спортивном коллективе проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

***4.2 Рекомендации по планированию самостоятельной работы.***

Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером-преподавателем. Тренер-преподаватель самостоятельно определяет формы самоконтроля и этапы подготовки, на которых они применяются.

Для обучающихся среднего и старшего школьного возраста используют такую форму, как дневник самоконтроля, в котором фиксируется:

- выполнение индивидуальных заданий;

- основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.);

- использование аудио- и видеоматериалов;

- посещение спортивных мероприятий;

- судейская практика;

- другие виды (формы) самостоятельной работы.

Самостоятельная работа направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности обучающегося.

* 1. Рекомендации по планированию и проведению антидопинговых мероприятий

Антидопинговые программные мероприятия спортивной школы синхронизированы с деятельностью федерации по виду спорта и соответствующих служб Минспорта России - НП «РУСАДА» и Международной федерации по виду спорта и включают, в соответствии со статьей 26 Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329, следующие мероприятия:

* для спортсменов и персонала спортсменов регулярно проводятся занятия по положениям основных действующих антидопинговых документов (адаптированные антидопинговые правила, соответствующие правилам международной федерации и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА), в объеме, касающихся этих лиц;
* ведется активная антидопинговая пропаганда среди спортсменов;
* ведется разработка и внедрение эффективных не допинговых технологий повышения рабо­тоспособности и восстановления спортсменов;
* осуществляется обеспечение спортсменов, тренеров-преподавателей полным комплектом антидопинговых информационно-образовательных материалов и методических по­собий, информирование спортсменов и тренеров-преподавателей относительно всех последних изменений в «Запрещенный список ВАДА»;
* Основополагающим элементом профилактики нарушения антидопинговых правил является первичная педагогическая профилактика.

4.4. Инструкторско-судейская практика.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

В группах 1-2 года обучения с лицами, проходящими предпрофессиональную подготовку, проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержаниютренировочные занятия спортсмены выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В группах 3-4 годов обучения спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах 5-6 года обучения спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

1. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

***5.1 Требования к результатам освоения и условиям реализации Программы***

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к фактическому порогу часто означает, что вопросы контроля - это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию - рекомендуется обязательно.   
 Система контроля включает в себя основные виды контроля: текущий, этапный, итоговый.   
 1. Текущий контроль проводится в течение одного занятия или недельного тренировочного цикла. Осуществляется путем наблюдения (и фиксирования этих наблюдений) или на основе показателей, отражающих функциональное состояние организма гребца.   
 2. Этапный контроль проводится в конце этапа или периода подготовки - месяц, цикл.   
 3. Итоговый контроль проводится в конце годичного цикла. Является подведением итогов за прошедший год и служит основанием для перевода в группу следующей спортивной подготовки.   
 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 и интегральной подготовки с применением контрольных упражнений и технических средств.   
 В работе тренера используются такие методы контроля: визуальное наблюдение, подсчет темпа, пульса, регистрация времени прохождения отрезков, прием контрольных нормативов.   
 Медицинский контроль осуществляется на всех уровнях подготовленности гребцов для определения состояния здоровья, профилактики заболеваний, перенесения тренировочных нагрузок.   
 Контроль технической подготовки гребцов осуществляется на всех этапах подготовки.   
В группах начальной подготовки контролируется степень сохранения равновесия, управление лодкой и выполнение гребка в целом и по элементам.   
 На тренировочном этапе подготовки контролируется степень устойчивости двигательного навыка, выполнение элементов гребка, сохранение темпа и ритма гребли при нагрузке и сбивающих факторах (ветер, волна).

***5.2. Требования к освоению программыпо этапам подготовки.*Этап 1, 2 года подготовки**:   
1. выбор вида гребли;   
2. укомплектование тренировочной группы;   
3. гармоничное развитие, овладение основами техники гребли;   
4. выполнение контрольных нормативов;   
5. ответить на вопросы по теории тренировки в объеме, предусмотренном   
программой.   
6. выполнение юношеских спортивных разрядов, перевод 50% на   
следующий этап подготовки.   
**3-6 год подготовки**:   
1. повышение уровня ОФП, углубленное владение техникой гребли в   
условиях сбивающих факторов;   
2. выполнение требований по спортивной подготовке;

3. ответить на вопросы по теории тренировки в объеме, предусмотренном программой.   
4. выполнение III – I спортивных разрядов.   
Самое главное – появление устойчивого интереса к занятиям спортом в целом   
и греблей в частности.

* 1. ***Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.***

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы**

**1 года обучения отделения гребли на байдарках и каноэ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 6,7 с) | Бег на 30 м (не более 7,0 с) |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м (не более 10,0 с) | Челночный бег 3 х 10 м (не более 10,5 с) |
| Выносливость | Бег 800 м  (не более 5 мин. 50 с) | Бег 800 м  (не более 6 мин. 10 с) |
| Плавание 25 м (без учета времени) | Плавание 25 м (без учета времени) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз) | Подтягивание на низкой перекладине (не менее6 раз) |
| Силовая  выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места (не менее 120 см) | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) |
| Приседание за 15с  (не менее 8 раз) | Приседание за 15с  (не менее 6 раз) |

**Нормативы общей физической подготовки для перевода в группу**

**2 года обучения отделения гребли на байдарках и каноэ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 6,5 с) | Бег на 30 м (не более 6,8 с) |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,9с) | Челночный бег 3 х 10 м (не более 10,4 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 5 мин 40 с) | Бег800 м (не более 6 мин 00 с) |
| Плавание 50 м (без учета времени) | Плавание 50 м (без учета времени) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз) | Подтягивание на низкой перекладине (не менее 7 раз) |
| Силовая  выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 120 см) |
| Приседания за 15 с (не менее 9 раз) | Приседания за 15 с (не менее 7 раз) |

**Нормативы общей физической подготовки для перевода в группу**

**3 годаобучения отделения гребли на байдарках и каноэ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое**  **физическоекачество** | **Контрольныеупражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота | Бег 60 м  (не более 12,0 с) | Бег60 м  (не более 13,0 с) |
| Координация | Челночный бег 3 х 10 м  (не более 9,8 с) | Челночный бег 3 х 10 м  (не более 10,3 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м  (не более 6 мин 30 с) | Бег 1000 м  (не более 6 мин 50 с) |
| Плавание 100 м  без учета времени | Плавание 100 м  без учета времени |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз) | Подтягивание на низкой перекладине (не менее 8 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 9 раз | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 7 раз |
| Скоростно-силовые качества | Приседания за 15 с  (не менее 10раз) | Приседания за 15 с  (не менее 8 раз) |
| Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) |

**Нормативы общей физической подготовки для перевода в группу**

**4 годаобучения отделения гребли на байдарках и каноэ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое**  **физическоекачество** | **Контрольныеупражнения (тесты)** | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 60 м  не более11,8 с | Бег на 60 м  не более 12,8 |
| Челночный бег 3x10 м  не более 9,7 с | Челночный бег 3x10 м  не более 10,2 с |
| Выносливость | Бег 1000 м  не более 6.10с | Бег 1000 м  не более 6.30 с |
| Плавание 100 м  (без учета времени) | Плавание 100 м  (без учета времени) |
| Сила | Подтягивание на перекладине  не менее 4 раз | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  не менее 9 раз |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  не менее 10 раз | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  не менее 8 раз |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  не менее 150 см | Прыжок в длину с места  не менее 140 см |
| Приседания за 15 с  не менее 11 раз | Приседания за 15 с  не менее 9 раз |

**Нормативы общей физической подготовки для перевода в группу**

**5 годаобучения отделения гребли на байдарках и каноэ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое**  **физическоекачество** | **Контрольныеупражнения (тесты)** | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 60 м не более  11,7 с | Бег на 60 м не более  12,7 с |
| Челночный бег 3x10 м  не более 9,5с | Челночный бег 3x10 м  не более 10,0 с |
| Выносливость | Бег 1500 м  не более 11.00с | Бег 1500 м  не более 12.00 с |
| Плавание 150 м  (без учета времени) | Плавание 150 м  (без учета времени) |
| Сила | Подтягивание на перекладине  не менее 6 раз | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  не менее 11 раз |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  не менее 12 раз | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  не менее 10 раз |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  не менее 170 см | Прыжок в длину с места  не менее 160 см |
| Приседания за 15 с  не менее 13 раз | Приседания за 15 с  не менее 11 раз |

**Нормативы общей физической подготовки для перевода в группу**

**6 года обучения отделения гребли на байдарках и каноэ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое**  **физическоекачество** | **Контрольныеупражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота | Бег на 60 м  не более 11,5 с | Бег на 60 м  не более 12,5 с |
| Челночный бег 3x10 м  не более 9,3 с | Челночный бег 3x10 м  не более 9,8 с |
| Выносливость | Бег 1500 м  не более 10мин 50 с | Бег 1500 м  не более 11 мин 50 с |
| Плавание 150 м  без учета времени | Плавание 150 м  без учета времени |
| Сила | Подтягивание на перекладине  не менее 8 раз | Подтягивание на низкой перекладине не менее 13 раз |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 14 раз | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 11 раз |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  не менее 190 см | Прыжок в длину с места  не менее 170см |
| Приседания за 15 с  не менее 16 раз | Приседания за 15 с  не менее 13 раз |

**Нормативы общей физической подготовки для итоговой аттестации на этапе 6 года обучения отделения гребли на байдарках и каноэ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое**  **физическоекачество** | **Контрольныеупражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| Быстрота | Бег на 60 м  не более 11,3 с | Бег на 60 м  не более 12,3 с |
| Челночный бег 3x10 м  не более 9,1 с | Челночный бег 3x10 м  не более 9,6с |
| Выносливость | Бег 2000 м  не более 14 мин 30 с | Бег 2000 м  не более 15 мин 30 с |
| Плавание 200 м  без учета времени | Плавание 200 м  без учета времени |
| Сила | Подтягивание на перекладине  не менее 10 раз | Подтягивание на низкой перекладине не менее 15 раз |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 16 раз | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 13 раз |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  не менее 200 см | Прыжок в длину с места  не менее 180 см |
| Приседания за 15 с  не менее 17 раз | Приседания за 15 с  не менее 15 раз |

* 1. **Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образоательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом)**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы. Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность тренировочной деятельности. Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий. Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения июнь-август текущего года. Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы. Обучающиеся не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Освоение предпрофессиональной образовательной Программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

Форма итоговой аттестации:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.

2. Спортивная квалификация обучающихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

**6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.:   
3. Гребной спорт. Ежегодник. – М.: ФиС, 1972-1982.   
4. Гордон С.М. Спортивная тренировка / С.М. Гордон. - М.: Физическая культура, 2008. - 256 с.  
5. Гребной спорт: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Чупруна А.К. - М.: ФиС, 1987. - 288 с.   
6. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. -М.: ФиС,

7.Ежова М.Н. Подготовка квалифицированных гребцов на байдарках и каноэ: учебное пособие для бакалавров вузов физической культуры/ Н.М.Ежова, В.Ф.Каверин, О.Е.Докучаев/; Моск. гос.акад. физ. культуры. – Малаховка, 2016 г., - 140 с.8.Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.

9.Зеленин Л.А. Сопряженное формирование способности к равновесию посредством тренажерного комплекса при обучении юных спортсменов-каноистов. ФГБОУ ВПО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». 2014.  
10.Иссурин В.Б., Крячко А.В. Новое в методике рациональной техники движений юных гребцов-байдарочников (методические рекомендации). – Краснодар: Госкоспорт РСФР, Краснодарский государственный институт.   
11. Иссурин В.Б., Каверин В.Ф., Никаноров А.Н., Ракло Л.Я. Специальная подготовка гребцов на байдарках и каноэ. Методические рекомендации. – М.:   
12. Каверин В.Ф. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.:

Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки.

13. Очерки по теории и методики гребли на байдарах и каноэ Верлин 2007  
14. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. - М.: ВЛАДОС, 1996.   
15. Рогозкин В.А., Пшендин А.И., Шишина Н.Н. Питание спортсменов. - М.:   
16. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат.  
17. Селуянов В.Н. Эмпирический и теоретический пути развития теории спортивной тренировки. Теория и практика физической культуры, 1998, № 4.

**Интернет-ресурсы**(в т.ч. с аудиовизуальными материалами)

***Аудиовизуальные средства***

1. Технологии спорта. Гребля на байдарках и каноэ (электронный адрес: russia.tv/video/show/brand\_id/3885/episode\_id/96896)

2. Документальный фильм «Техника гребли на байдарках» Союзспортфильм.1985г.

**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

3. Центральнаяя отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. (Электронный ресурс). Режим доступа http://lib.sportedu.ru

4. Энерготерапия в спорте. В.Ф.Хрусталѐв.(Электронный ресурс).Режим доступа http://iski.nm.ru/publish/Lib 0002.htm

5. Основы физической подготовки спортсмена. Педагогические основы физического воспитания (Электронный ресурс). Режим доступа http://www.f