

**Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва по гребле на байдарках и каноэ»
города Калуги
(МБУ СШОР по гребле на байдарках и каноэ г. Калуги)**

СОГЛАСОВАНО
на заседании тренерского совета
Протокол от 01.11.2022 № 2



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
по гребле на байдарках и каноэ**

Направленность – физкультурно-спортивная
Возрастная категория обучающихся: от 9 до 18 лет
Срок реализации программы – 1 год
Количество часов в год: 252 часа, режим – 6ч/неделю
Программа реализуется на бюджетной основе
Составитель:
Чернобровкина Альбина Владимировна,
инструктор-методист ФСО

г. Калуга
2022

Содержание

Раздел I. Пояснительная записка		3-7
1.1.	Нормативная часть	3
1.2.	Направленность, новизна, отличительные особенности, актуальность и педагогическая целесообразность программы	3-4
1.3.	Цель и задачи программы	4
1.4.	Характеристика и особенности вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»	5
1.5.	Адресат, объем, срок исполнения, формы и режим реализации программы	6-7
Раздел II. Учебный план и содержание программного материала		7-15
2.1.	Учебный план	7-8
2.2.	Содержание программного материала	8
2.2.1	Теоретическая подготовка	8-9
2.2.2	Общая физическая подготовка	9-12
2.2.3	Специальная физическая подготовка	12-13
2.2.4	Технико-тактическая подготовка	13-15
2.2.5	Участие в соревнованиях	15
Раздел III. Организационно- педагогические условия реализации программы		15-24
3.1.	Учебно-методическое обеспечение	15-20
3.1.1	Примерная схема учебно-тренировочного занятия	16-17
3.1.2	Методы обучения	17-18
3.1.3	Система контроля	18-20
3.2.	Материально-техническое обеспечение	21-22
3.3.	Учебно-информационное обеспечение	22-23
3.4.	Кадровое обеспечение	23-24
Приложения		25-28
Приложение 1 «Подвижные игры»		25-27
Приложение 2 «Требования ТБ в процессе реализации программы»		27-28

Раздел I. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (далее – Программа) – локальный акт муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва по гребле на байдарках и каноэ» города Калуги (далее учреждение), определяющий содержание образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе.

1.1. Нормативная часть

Программа разработана на основе:

Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (гл. 10 дополнительное образование, ст.75); Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановления Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 23.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»; приложения к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; Устава организации, а также иных нормативно-правовых актов, регулирующих деятельность дополнительного образования детей и взрослых в Российской Федерации.

В данной программе представлен примерный план построения учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы.

1.2. Направленность, новизна, отличительные особенности, актуальность и педагогическая целесообразность программы

Направленность данной программы – физкультурно-спортивная.

Новизна и отличительные особенности Программы:

1. Настоящая программа разработана с учетом наличия и особенностей условий гребной базы; спортивной базы, инвентаря, оборудования, квалификации тренеров-преподавателей, климатических условий региона и направлена не только на укрепление психического и физического развития ребенка, спортивных качеств обучающихся, но и на развитие мотивации личности ребенка к познанию; обеспечение эмоционального благополучия; приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям; профилактике асоциального поведения; создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения; взаимодействие тренера-преподавателя с семьей; целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка.

2. Для спортивно-оздоровительного этапа отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, то есть в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу.

3. Преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах является обучение и совершенствование навыков вида спорта, развитие общей выносливости, силы, гибкости, быстроты движений.

4. Соревновательный характер многих занятий и участие в соревнованиях поддерживают познавательный интерес, стимулируют поиск решений, позволяющих улучшить свои спортивные результаты.

5. Темы проводимых занятий могут быть скорректированы в зависимости от погодных условий на момент их проведения.

6. Существенное внимание уделяется созданию необходимых условий для совместной деятельности обучающихся и родителей. Родители могут наблюдать за проведением учебно-

тренировочных занятий для понимания предмета увлечения ребенка, его одобрения и психологической поддержки; принимать участие в организации и проведении массовых мероприятиях..

6. Занятия по общефизической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) строятся так, чтобы обучающиеся могли выполнять задания тренера, в том числе и дома. Основной упор в ОФП делается не на достижение абсолютных результатов, а на постоянное улучшение собственных показателей.

7. Планирование и проведение занятий по данной программе строится на основе принципов:

Принцип индивидуальности: воздействие на организм ребенка осуществляется с учетом его индивидуальных особенностей, степени тренированности.

Принцип доступности: требования к заданиям должны постепенно усложняться, но одновременно быть посильными для выполнения.

Принцип систематичности: система заданий представляет собой оптимальное сочетание и последовательность заданий по различным темам данной программы.

Мониторинг по освоению материала Программы ведется тренером-преподавателем на каждом занятии.

Актуальность Программы обусловлена необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата всех желающих заниматься физической культурой и спортом и категории обучающихся, не выполнивших требования по общей и специальной физической подготовке в группах дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по гребле на байдарках и каноэ, реализуемой учреждением, но желающих продолжить занятия избранным видом спорта.

Педагогическая целесообразность программы позволяет решать проблему занятости свободного времени детей, развития и совершенствования физических качеств, пробуждения интереса к деятельности в области физической культуры и спорта; возможности длительного влияния на формирование личности ребенка, его нравственных качеств.

1.3. Цель и задачи программы

Цель Программы

Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям греблей на байдарках и каноэ в спортивно-оздоровительных группах для обеспечения их обучения, воспитания и развития; формирования социального опыта в процессе занятий греблей на байдарках и каноэ.

Задачи программы

Образовательные: познакомить с историей развития гребли на байдарках и каноэ; обучить правилам поведения на воде; сформировать базовые знания по гигиене и простейшим приемам закаливания; дать представление о различных видах спорта. познакомить с основами самоконтроля и правилами соревнований по виду спорта.

Развивающие: повысить уровень физических качеств обучающихся, укрепить здоровье; развить стойкий интерес к занятиям физкультурой и спортом; совершенствовать развитие координационных способностей, выносливости, быстроты, ловкости; содействовать развитию психоэмоциональной сферы, морально-волевых качеств (решительность, сила воли, настойчивость в достижении поставленных целей и др.).

Личностные: формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни через занятия физической культурой и спортом средствами гребли на байдарках и каноэ; формировать устойчивую мотивацию к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Воспитательные: воспитывать устойчивый стимул к самосовершенствованию, организации позитивного досуга; формировать привычку к здоровому образу жизни и занятиям на свежем воздухе в любое время года; развивать умение самостоятельно принимать решения и нести ответственность за их воплощение в жизнь; воспитывать волю, целеустремленность, упорство, взаимопомощь, товарищество, умение общаться в коллективе; воспитывать стремление к победе, чувство долга и патриотизма.

1.4. Характеристика и особенности вида спорта

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

Гребля представляет собой динамическую работу циклического характера и относится к циклическим видам спорта. Для видов спорта с циклической структурой движений характерно многократное повторение стереотипных циклов движений. 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.

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, в результате чего гребец имеет большую свободу движений. Это значительно усложняет координацию движений. Поэтому для овладения сложным двигательным навыком, каким является гребля, необходимо иметь высокий уровень развития координационных способностей. Овладение техникой усложняется тем, что движения гребца редко встречаются в бытовой и трудовой деятельности человека.

Гребля на байдарках и каноэ работает как мощное средство для улучшения здоровья и формирования здорового образа жизни - способствует улучшению работы всех систем организма, и в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной.

Под влиянием физических нагрузок увеличивается частота сердцебиения, мышца сердца сокращается сильнее, повышается выброс сердцем крови в магистральные сосуды. Постоянная тренировка системы кровообращения ведет к ее функциональному совершенствованию.

Занятия греблей вызывают повышенную потребность организма в кислороде. В результате чего увеличивается «жизненная емкость легких», улучшается подвижность грудной клетки. Кроме того, полное расправление легких ликвидирует застойные явления в них, скопление слизи и мокроты, то есть служит профилактикой различных заболеваний. Легкие при систематических занятиях греблей увеличиваются в объеме, дыхание становится более редким и глубоким, что имеет большое значение для вентиляции легких.

Гребля способствует развитию скелетных мышц, особенно мышц спины, верхнего плечевого пояса, мышц живота и нижних конечностей, то есть крупных мышечных массивов. Занятия греблей на байдарках и каноэ вызывают положительные эмоции, бодрость, создают хорошее настроение. Это оказывает благотворное воздействие на состояние центральной нервной системы: устраняется излишняя возбудимость и раздражительность, появляется уверенность в своих силах.

Специфика гребного спорта при проведении занятий на воде требует принятия специальных мер по предупреждению травм и несчастных случаев. В результате опрокидывания лодки могут возникнуть нежелательные не только для начинающего спортсмена последствия: переохлаждение организма, судороги, ушибы, шок. Последний может привести к возникновению терминального состояния. То есть пограничного между жизнью и смертью (преагония, агония, клиническая смерть). И только немедленные общие реанимационные мероприятия, направленные прежде всего на восстановление дыхания и кровообращения, могут спасти учащегося-спортсмена.

Необходимо соблюдать следующие правила:

- занятия на воде организуются и проводятся при наличии у тренера-преподавателя работающей мотолодки (катера с мотором);
- обучающиеся и тренеры-преподаватели должны быть обеспечены спасательными средствами;
- запрещается допускать к занятиям в лодке лиц, не умеющих плавать;
- не проводить занятия в запрещенных местах и при неблагоприятных метеорологических условиях, на неподготовленном или непригодном к эксплуатации инвентаре.

1.5. Адресат, объем, срок исполнения и режим реализации программы

Адресат программы: дети в возрасте от 9 до 18 лет, не зависимо от уровня подготовленности и физических качеств, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям греблей на байдарках и каноэ.

Объем и срок исполнения программы

На полное освоение программы требуется 252 часа.

Срок исполнения программы – 1 год.

Формы и режим реализации программы

Форма обучения – очная (при необходимости возможна дистанционная)

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная, фронтальная (по подгруппам).

Тип занятий может быть: практический, теоретический, комбинированный, контрольно-тестовый, контрольный, тренировочный, соревновательный, игровой.

Формы проведения занятий: учебно-тренировочное занятие, соревнование, открытое занятие, вводное занятие, итоговое занятие, показательные выступления, мастер-класс, беседа.

Режим занятий:

Учебные занятия проводятся три раза в неделю по 2 академических часа каждое. Всего недельная нагрузка составляет 6 часов.

Занятия в учреждении проводятся в две смены. Занятия второй смены начинаются не ранее, чем через 1 час после окончания занятий в общеобразовательном учреждении.

Минимальное количество обучающихся в группе – 15 человек.

Максимальное количество обучающихся в группе – 30 человека.

Особенности организации образовательного процесса

Особенность организации образовательного процесса состоит в том, что на обучение по Программе принимаются все желающие, имеющие медицинский допуск к занятиям греблей на байдарках и каноэ, без проведения индивидуального отбора.

Формирование групп на спортивно-оздоровительном этапе

Спортивно-оздоровительный этап реализуется в спортивно-оздоровительных группах, является первым звеном в системе многолетней подготовки юных спортсменов и в условиях данной программы длится 1 год.

Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем будет строиться подготовка спортсменов высокой квалификации. На спортивно-оздоровительный этап зачисляются дети 9-18 лет, желающие заниматься греблей на байдарках и каноэ и имеющие разрешение врача.

Спортивно-оздоровительные группы комплектуются из вновь зачисленных в учреждение детей и детей из числа обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить занятия по дополнительной программе спортивной подготовки по виду спорта, имеющих медицинский допуск и желающих продолжить занятия греблей на байдарках и каноэ.

Для рациональной организации и управления подготовкой учебных групп целесообразно, чтобы в них находились разные по своему физическому развитию и уровню подготовки обучающиеся.

В работе с группой важно учитывать тип нервной деятельности обучающихся, что будет способствовать как индивидуализации учебных нагрузок, так и рациональному комплектованию экипажей.

Заявление лиц, желающих быть зачисленными на спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки производится по письменному заявлению одного из родителей (законного представителя) ребенка, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению ребенка, достигшего 14-летнего возраста, с согласия одного из родителей.

При подаче заявления предоставляются следующие документы:

- копия свидетельства о рождении (паспорта) поступающего;
- копия документа о гражданстве (при наличии) поступающего;

- медицинское заключение, дающее возможность поступающему заниматься в спортивно-оздоровительной группе, реализующей программу по организации и проведению спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ».

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и уровня функциональной подготовленности. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности, оценка воздействия физической нагрузки на организм ребёнка.

Медицинское обследование детей, занимающихся физической культурой и спортом, включает в себя:

- систематический контроль за состоянием здоровья;
- оценку адекватности физических нагрузок этих детей состоянию их здоровья;
- профилактику и лечение полученных травм;
- восстановление здоровья средствами, методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Ребенок может быть принят в спортивно-оздоровительную группу при наличии свободных мест.

Особенности комплектования групп

Этап подготовки	Период подготовки	Минимальное количество обучающихся в группе (чел.)	Максимальное количество обучающихся в группе (чел.)	Возраст обучающихся (лет)	Длительность подготовки
Спортивно-оздоровительный	Весь период	15	30	9-18	1 год

Раздел II. Учебный план и содержание программного материала

Наполняемость и режим работы учебно-тренировочных групп

Наименование группы	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальная наполняемость группы (человек)	Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю в часах	Количество недель	Количество часов в год
СОГ	9	15	30	6	42	252

Основной формой работы в спортивной школе являются комплексные занятия, способствующие развитию и совершенствованию физической подготовки, получению теоретических знаний, обучению технике гребли, тактической подготовки в объеме данной программы.

Программа, рабочие планы (перспективный, годовой, поурочный), графики распределения учебного материала, расписание учебных занятий и журнал учета занятий – основные документы в работе тренера.

2.1. Учебный план

Работа с поступившими на обучение по данной программе строится в соответствии с учебным планом, в котором обозначается перечень учебных разделов, их распределение на протяжении всего срока обучения, устанавливается продолжительность и объемы реализации программы, регламентируется соотношение объемов образовательного процесса по разделам обучения.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки тренер-преподаватель дает обучающемуся полное представление о знаниях, умениях и навыках, которые ему предстоит освоить. Основная задача тренера-преподавателя не только заинтересовать ребенка занятиями греблей на байдарках и

каное, но и помочь ему сознательно перестроиться от интересной забавы на воде к серьезному освоению требований данного вида спорта. Занятия по всем темам имеют обзорный характер, от выполнения физических упражнений требуется качественный, а не количественный показатель. За этот год ребенок понимает интересен ли ему данный вид спорта, а тренер-преподаватель выясняет индивидуальные возможности обучающегося, необходимые для последующей корректировки учебного процесса.

В учебный план не включены учебно-тренировочные сборы. Расчет учебного плана проводится в академических часах и охватывает 42 недели годичной подготовки.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (42 недели)

Расчет проводится в академических часах (45 минут) и охватывает 42 недели годичной подготовки. Организационно-методическая работа тренера проводится в объеме между академическими и астрономическими часами, то есть 15 минут на каждый час педагогической нагрузки.

№ п/п	Название разделов и тем подготовки	Всего часов за год (объем в %)	Количество часов		Формы, контроля и аттестации
			теоретических	практических	
1	Теоретическая подготовка	13 (5%)	10	3	Беседа, зачет по теории, тестирование
2	Общая физическая подготовка	151 (60%)	-	151	тестирование, анализ результатов тестирования
3	Специальная физическая подготовка	43 (17%)	-	43	тестирование, анализ результатов спортивных достижений
4	Технико-тактическая подготовка	40 (16%)	4	36	тестирование
5	Контрольные испытания, соревнования	5 (2%)	1	4	Соревнования, учебная игра (заплыв, забег и т.п.)
Всего академических часов учебно-тренировочной и соревновательной деятельности на 42 недели		252 (100%)	15	237	
Количество часов в неделю		6			
Количество тренировок в неделю		3			
Количество тренировок в год		126			

2.2. Содержание программного материала

2.2.1 Теоретическая подготовка

Путь к высшему спортивному мастерству лежит в первую очередь через знания. Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать социальную значимость избранного вида спорта, осознанно относиться к занятиям.

Учебно-тематическим планом предусмотрено обучение теоретическим основам физической культуры и спорта.

План теоретической подготовки в спортивно-оздоровительных группах

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	История развития гребли на байдарках и каное	1
2	Правила безопасности при проведении занятий по гребле на байдарках и каное	2
3	Правила соревнований по гребле на байдарках и каное	2
4	Спортивный режим, гигиена, закаливание	2

5	Требования к инвентарю, оборудованию и экиперовке	2
6	Влияние физических упражнений на организм человека	2
7	Тактико-техническая подготовки	2
Итого:		13
№ п/п	Тема занятий	Программный материал
1	История развития гребли на байдарках и каноэ	Краткий исторический обзор развития гребли на байдарках и каноэ. Советские и российские спортсмены, их успехи в соревнованиях Мира, Европы, России. Роль спортивных достижений в повышении авторитета нашей страны на международной арене. История Калужской школы гребли: прошлое и настоящее.
2	Правила безопасности при проведении занятий по гребле на байдарках и каноэ	Инструктажи по технике безопасности в зале, на водоёме, на спортивной площадке. Важность соблюдения дисциплины на занятиях спортом. Правила подготовки спортивного инвентаря. Правила поведения в лодке, действия гребца в случае, если лодка перевернулась. Перечень спасательных средств при занятиях на воде и пользование ими.
3	Правила соревнований по гребле на байдарках и каноэ	Место соревнований в тренировочном процессе. Правила организации и проведения соревнований по гребле на байдарках и каноэ. Номера вод, старт, финиш, понятие о стартовой и финишной зонах, прохождение дистанций, форма участников. ЕВСК
4	Спортивный режим, гигиена, закаливание	Общая гигиена. Общий режим дня. Режим питания; гигиена сна; уход за кожей, волосами, ногтями; гигиена полости рта; уход за ногами. Закаливание.
5	Требования к инвентарю, оборудованию и экиперовке	Виды и устройство байдарок, их основные части. Хранение и уход за инвентарём. Требования к одежде и обуви для занятий гребным спортом. Оборудование спортивных залов и спортивных баз.
6	Влияние физических упражнений на организм человека	Польза физических упражнений. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (кости, мышцы, системы) и изменения происходящие в организме под действием упражнений. Переутомление.
7	Тактико-техническая подготовки	Выполнение основного и исходного положения, общая схема гребка на суше и на тренировочном мостике. Части гребка, понятие о ритме гребли, силах действующих на спортсмена во время гребли. Движения рук, туловища и ног в различных фазах цикла гребка.

Практическая подготовка

2.2.2 Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма, создающих благоприятные условия для эффективного освоения специальных игровых умений и навыков, подготовки к сдаче норм комплекса ГТО. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО ведется в процессе учебно-тренировочных занятий и в ходе скамостоятельной работы в продолжение всего учебного года.

ОФП осуществляется с использованием широкого набора тренировочных средств и упражнений из вспомогательных видов спорта.

Плавание. Умение каждого гребца плавать необходимо для обеспечения личной безопасности и оказания помощи пострадавшим на воде. Занятия по плаванию проводятся с целью развития выносливости, расширение диапазона двигательных навыков, и восстановления после других видов нагрузки (обучение плаванию кролем на груди; обучение плаванию кролем на спине; игры в воде; совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине; плавание на задержке дыхания; изменение ритма, темпа, усилий,

скорости движения при выполнении упражнений в бассейне; игры в воде; участие в межгрупповых и внутришкольных соревнованиях).

Кроссовые тренировки применяются с целью развития общей и силовой выносливости, быстроты и расширения диапазона двигательных навыков (равномерный бег; беговые упражнения; эстафеты; игры с применением бега; челночный бег; бег на 30 м и 60 м; участие в межгрупповых соревнованиях; переменный бег; совершенствование техники в беговых упражнениях; бег по местности; эстафеты, игры; участие во внутришкольных соревнованиях).

Лыжная подготовка проводится с целью развития общей и силовой выносливости и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировку включается освоение способов передвижения на лыжах (изучение основ техники лыжных ходов. «попеременный»; равномерные тренировки; эстафеты на лыжах; участие во внутригрупповых и межгрупповых соревнованиях; совершенствование техники лыжных ходов; изучение и совершенствование «конькового хода»; переменные тренировки; эстафеты на лыжах; участие во внутришкольных соревнованиях).

Спортивные игры. В подготовке юного спортсмена применяются игры в футбол, баскетбол, волейбол с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты. Координации, ориентирования и тактического мышления, а также выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки (осваиваются совместные взаимодействия в парах, тройках, команде: «Салки», «Охотники и утки», «Невод» «Вышибалы», «Перестрелка», «Белые медведи» и т. п.; осваиваются упрощенные правила спортивных игр: пионербол, баскетбол, футбол и т.п.; совершенствование техники элементов владения мячом в играх) (приложение)

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) подразделяются на две подгруппы: общеразвивающие подготовительные и упражнения из других видов спорта. В первую группу входят разнообразные упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, подсобные предметы – отягощения, ядра и др.). Сюда же включаются упражнения с сопротивлением партнеров и упругих предметов (амортизаторы резиновые, пружинные и др.). Во вторую группу входят разнообразные упражнения из других видов спорта (легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр, плавания и др.). Эти упражнения применяются в основном в зимнее время года для развития физических качеств необходимых гребцу. Упражнения подбираются так, чтобы наблюдался наибольший положительный перенос физических качеств с применяемого вида на основной вид – гребля на байдарках и каноэ. Так, для развития выносливости применяется передвижение на лыжах по пересеченной местности; для развития силовой выносливости упражнения на перекладине, с применением штанги, гири; для развития ловкости, координации движений и быстроты – спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол) и т.д. ОРУ включаются в разминку, основную и заключительную части занятия с целью развития гибкости, ловкости и общей координации движений. К ОРУ относятся индивидуальные упражнения с наклонами, вращениями, на растягивание, гибкость, подвижность суставов, упражнения в парах, упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера, упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах с малыми отягощениями. Отдельные упражнения содержат элементы гребка, но выполняются с более широкой амплитудой. ОРУ в основной части учебно-тренировочного занятия выполняются с интенсивностью, заданной в модели урока, а во время разминки и заминки с постепенно возрастающей и затухающей до спокойной. Ряд ОРУ включается в круговые программы силовой подготовки, занимающей особое место в подготовке гребца.

Примерный перечень общеподготовительных упражнений

Строевые упражнения:

- построение в круг, парами, колонну и шеренгу с учетом роста;
- строевая стойка, строевые приемы «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»;
- повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком;
- размыкание и смыкание в строю на вытянутые руки;
- расчет по порядку, на первый – второй (третий);

- передвижение в колонне по одному, диагонали, противходом, змейкой, шеренгой с одной стороны площадки на другую;
- перестроение звеньями по распоряжению, в колонну по два (три) поворотом в движении, из одной шеренги в две и обратно.

Упражнения для рук и плечевого пояса:

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

Прикладные упражнения:

- ходьба: в колонне со сменой ведущего; темпа, направления; в разных направлениях; на носках; на пятках; с разным положением рук, со сменой положения рук; на наружной стороне стопы; мелким и широким шагом; с крестным шагом; в полу приседе; в приседе; выпадами; спиной вперед; с преодолением препятствий; в разных построениях; в чередовании с другими движениями;
- бег: с ловлей и увертыванием; с ускорением и замедлением темпа; со сменой ведущего; на носках; широким и мелким шагом; по узкой дорожке между линиями; челночный бег; с выполнением заданий; в сочетании с другими движениями; сгибая ноги вперед; сгибая ноги назад; поднимая вперед прямые ноги; с преодолением препятствий; с заданиями на равновесие; в сочетании с другими движениями (ведением мяча); прыжками; широким шагом через препятствия высотой 10 – 15 см; в быстром темпе на дистанциях 10, 20, 30 м; в среднем и медленном темпе; фартлек; россовый бег;
- прыжки: на месте; с продвижением вперед; ноги врозь – вместе, одна вперед – другая назад; с ноги на ногу; в длину с места; из круга в круг; боком с продвижением на 3 – 5 м; вперед– назад; на одной ноге на месте и с продвижением; смещая ноги вправо – влево; из приседа; на гимнастической скамейке на месте и с продвижением; с продвижением вперед с зажатым между ног предметом; через линию на одной ноге вперед – назад, вправо – влево; с поворотом на 180 – 360°;
- метание мяча: легкого и тяжёлого; бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, из различных исходных положений.

Упражнения на развитие координационных способностей:

- общеразвивающие упражнения, состоящие из четырех – восьми частей, в том числе комбинированные, последовательные, поочередные, разноименные; в парах, тройках, в кругу, в колонне или шеренге, взявшись за руки, положив руки на пояс или плечи друг другу;
- упражнения из необычных исходных положений (прыжок в длину с места спиной вперед и др.); челночный бег: 3 x 10 м, 4 x 9 м, 5 x 6 м; упражнения на быстроту реагирования; подвижные игры с быстрой сменой игровой ситуации, спортивные игры, комбинированные эстафеты;
- упражнения на развитие способности к равновесию: на уменьшенной или повышенной опоре, с быстрой сменой позы, с ограничением зрительного анализатора, с раздражением вестибулярного анализатора;
- элементы акробатики (кувырки, перекаты и др.);
- комбинированные упражнения в преодолении препятствий.

Упражнения на развитие скоростных способностей:

- подвижные игры, эстафеты с бегом; простые по структуре общеразвивающие упражнения, выполняемые в быстром темпе (упражнения на развитие частоты движений);
- упражнения на быстроту реагирования (быстрая смена направления, положения тела, способа передвижения);
- бег в максимальном темпе на дистанциях 10, 20, 30, 60, 100 м (с учетом возраста).

Упражнения для развития силовых способностей:

- упражнения с собственным весом: сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях; подтягивание на перекладине и кольцах; переход из виса в упор на перекладине и кольцах (силой); лазание по канату без помощи ног; приседание на одной и двух ногах; поднимание туловища из положения лежа (ноги закреплены).
- упражнения с внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы): броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях; вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами).
- упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.;
- упражнения с использованием различных тренажеров. Используются различные тренажеры с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.

Упражнения для развития выносливости:

- подвижные и спортивные игры;
- комплексы круговой тренировки;
- серия беговых упражнений, например: обычный 30 с – спиной вперед, 30 с – сгибая ноги вперед, 15 с – сгибая ноги назад, 15 с – «змейкой», 30 с – скрестный правым боком, 15 с – скрестный левым боком (3-5 серий);
- бег в медленном и среднем темпе, кроссовый бег; упражнения дыхательной гимнастики; - продолжительная ходьба (терренкур, пешие походы);
- плавание на средние и длинные дистанции;
- езда на велосипеде (по шоссе и кросс) и др.;
- передвижение на лыжах по пересеченной местности.

Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в от возраста и подготовленности.

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки в длину и в высоту с места и с разбега; различные многоскоки (тройной, пятерной прыжок); прыжки со скакалкой; рывок штанги малого веса 10-15 раз на время.

Упражнения на развитие гибкости:

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

Все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, лучше их выполнять сериями по несколько повторений в каждой.

Особое внимание развитию гибкости следует уделять в подростковом возрасте, примерно с 11 до 14 летнего возраста, она в это время развивается легче всего.

2.2.3 Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения избранным видом спорта. Это упражнения на развитие быстроты, ловкости, упражнения в балансировании, на координацию движения (подготовительные упражнения на суше с веслом; имитация гребковых движений на суше; гребля на мостках; простейшие упражнения на координацию на суше; упражнения

на простейших тренажёрах на баланс; гребля в лодке с поплавками; подготовительные упражнения на суше; гребля в лодке с поплавками и без; имитация гребковых движений с отягощением; гребля с гидротормозами; гребля с грузом; гребля в лодке с изменением скорости, ритма, усилий).

Для развития специальных мышечных групп гребца применяются следующие упражнения:

- направленные на развитие мышц-ротаторов туловища (в основном, косой мышцы живота): тяга гири (диска, гантели) из наклона с выпрямлением туловища; имитация гребли на байдарке с блином от штанги в руках (для байдарочников); из положения лежа на спине ноги вперед, врозь, руки в стороны; опускание прямых ног в стороны; из положения виса на наклонной доске (40°), руки за головой или с отягощением у одного плеча; сгибания туловища со скручиванием к противоположной ноге до касания ее локтем; из положения стоя ноги врозь, стопы параллельны, с отягощением в одной руке наклоны к противоположной ноге, опуская грудь до середины голени; из положения сидя спиной к тренажеру под углом 20-30°, рукоятка в согнутой руке у плеча – тяга вперед за счет разворота туловища не разгибая руки;

- направленные на развитие мышц спины и плеча, выполняющих гребковое движение руки (в основном широчайшей мышцы спины): тяга штанги; из положения виса на перекладине узким хватом подтягивание, прогибаясь в пояснице, до касания грудными мышцами кистей рук; из положения виса на перекладине широким хватом подтягивание до касания шей перекладины; тяга из положения стоя в наклоне слегка согнув ноги, упираясь одной ногой в колено; тяга второй рукой гири вдоль бедра до тазобедренного сустава (вниз опускать на вытянутую руку); тяга из положения стоя в наклоне, лицом к тренажеру; тяга двумя руками, согнутыми в локтях (не опуская груз на опору); тяга из положения сидя лицом к тренажеру, с упором ног, наклон вперед; тяга двумя согнутыми в локтях руками, разгибая туловище (не опуская груз на опору);

- направленные на развитие мышц-сгибателей туловища (прямой мышцы живота): подъем переворотом на перекладине; в висе на гимнастической стенке подъем ног до касания рук; сгибание туловища в висе на доске с уклоном 40°; удержание угла в висе на перекладине;

- направленные на развитие мышц, выполняющих толчковое движение гребка (грудные мышцы, передний пучок дельтовидной мышцы, трехглавая мышца и т. п.): жим штанги лежа; сгибание – разгибание рук в упоре лежа; из положения лежа на скамье руки с грузом разведены в стороны и согнуты в локтях; сведение рук; из положения стоя с отягощением в одной руке – подъем груза в сторону противоположного плеча; из положения лежа на скамье на спине, руки удерживают гирю за головой ниже уровня скамьи – тяга гири по дуге до груди, не выпрямляя руки в локтях (спину не отрывать от скамьи).

2.2.4 Техничко-тактическая подготовка

Под **технической подготовкой** понимается степень освоения системы движений, соответствующей особенностям гребли на байдарках и каноэ и направленной на развитие и совершенствование основных физических качеств.

Техника гребли на байдарке имеет два периода: опорный период и безопорный период, которые в свою очередь состоят из нескольких фаз работы: опорный – захват, подтягивание, отталкивание, извлечение; безопорный – выход из гребка, подготовка к гребку.

Подготовка к гребку. Фаза начинается в момент горизонтального положения стержня весла. Туловище развернуто более чем на 45°, таз – на 5-7°. Туловище ускоренно разворачивается в сторону рабочего борта, набирая инерцию вращения, может пройти путь ускоренного движения до 15° (при работе в максимальном темпе). Разворот выполняется за счет сокращения косых мышц живота со стороны нерабочего борта и выведения вперед плечевого пояса толчковой руки. Нога со стороны рабочего борта, наращивая силу давления, создает опору для ускорения туловища и продвигает лодку. Тянущая рука движется вниз-вперед, полностью выпрямляясь в локтевом суставе, плечевой пояс вперед не смещается, сохраняя жесткость для выполнения гребка. Толчковая рука давлением вдоль стержня весла продвигает его вперед-вниз, кисть движется горизонтально на уровне глаз. Лопасть весла в результате всех этих движений должна двигаться вперед-вниз по отношению и к поверхности воды, и к лодке. Субъективно для спортсмена гребок должен начинаться уже в этой фазе.

Захват. Фаза начинается в момент касания лопастью воды. Основная задача фазы – обеспечить увеличение скорости лодки за счет активного вгребания лопасти весла вперед–вниз. Туловище разворачивается с максимальной скоростью за счет использования инерции, приобретенной в безопорном периоде, и сокращения косых мышц живота со стороны нерабочего борта. Разворот выполняется преимущественным выведением вперед плеча толчковой руки при минимальном движении назад частей тела со стороны рабочего борта. Толчковая рука выполняет основное рабочее движение за счет давления плечевого пояса, практически не разгибаясь в плечевом суставе. Ее кисть продолжает двигаться по горизонтали. Тянущая рука обеспечивает жесткость передачи усилия между веслом и туловищем, дополняет рабочее усилие не разгибаясь в локтевом суставе. Нога со стороны рабочего борта начинает активно продвигать лодку, выпрямляясь и разворачивая таз. Лопасть весла в результате этих движений должна двигаться по отношению к поверхности воды вперед–вниз, выполняя «наплыв» за счет подъемной силы, возникающей при ее движении по вертикальной оси. Основным субъективным моментом в движении – на сохранении усилий толчковой руки вдоль стержня весла за счет выведения вперед всей стороны туловища через таз, проталкивая лодку, не теряя инерции массы туловища вперед.

Подтягивание. Основная задача фазы – увеличение скорости лодки. Туловище продолжает разворачиваться на фоне активной работы ног и разворота таза, используя все мышцы-ротаторы. Скорость разворота равномерная. Нога со стороны рабочего борта продвигает лодку. Сила давления ноги равна величине усилия на весле или несколько превосходит его. Тянущая рука обеспечивает передачу на весло усилий туловища и ног, обеспечивая ускоренное движение лодки относительно лопасти. Основным субъективным моментом движения на продвижение лодки мимо весла давлением ноги со стороны рабочего борта и правильную работу толчковой руки.

Отталкивание. Фаза начинается после прохождения веслом вертикального положения. Основная задача фазы – отталкивание вперед туловища (бедра, плечевого пояса) со стороны нерабочего борта. В связи с тем, что акцент отталкивания направлен на продвижение массы тела спортсмена, лодка начинает тормозиться. По длительности фаза занимает 25-30% опорного периода. Разворот туловища начинает замедляться вследствие исчерпания инерции его движения и возможностей активной тяги мышц-ротаторов. Поэтому завершение разворота и отталкивание осуществляется за счет жесткости работы ноги между подножкой и сиденьем, со стороны рабочего борта и «выезда» вперед бедра и таза со стороны внешнего борта. Тянущая рука сгибается в локтевом суставе (до 110-120°), завершая отталкивание. Толкающая рука дополняет рабочее усилие давлением вдоль стержня весла, сохраняя согнутое в локтевом суставе положение (около 130°). Выведение ее вперед продолжается с акцентом на движение плечевого пояса, а не кисти. Основным субъективным акцентом движения направлен на отталкивание вперед туловища со стороны нерабочего борта, «поворот» вокруг весла.

Извлечение. Фаза начинается в момент завершения использования опоры весла для выведения вперед массы системы «гребец – лодка» с инерционным прокатом от весла. Все мышцы прекращают усилие, движение туловища и рук продолжается по инерции. Весло извлекается из воды движением тянущей руки вверх–в сторону, с акцентом внимания на движение центра тяжести предплечья, (а не кисти) толкающей руки вперед. Основным субъективным акцентом движения направлен на выполнение извлечения весла движением вперед.

Выход из гребка. Фаза начинается в момент отрыва лопасти от воды. Туловище продолжает доворот по инерции. Инерция движения туловища начинает передаваться на лодку давлением ноги со стороны нерабочего борта.

Продолжается выкат лодки. Давление ноги со стороны рабочего борта уменьшается. Тянущая рука продвигает весло в исходное положение для следующего гребка давлением предплечья вперед–вверх. Толчковая рука по горизонтали начинает падать в сторону от рабочего борта. Основным субъективным акцентом движения направлен на активный выкат лодки давлением

вперед массы тела через ногу со стороны нерабочего борта. После окончания этой фазы условно происходит смена понятий рабочего и нерабочего борта, руки, ноги и т. п. (знакомятся с устройством лодки и весла; знакомятся с правилами поведения на воде и при опрокидывании в воду; выполняют основное и исходное положение, изучают рабочую позу и хват весла; отрабатывают гребок на причале и учебном мостике; обучаются выносу лодки и посадке в нее, причаливанию и отчаливанию от плота; вырабатывают равновесие в лодке с применением поплавков и без; изучают основы управления байдаркой с помощью весла; выполняют имитационные упражнения движений гребца с гимнастической палкой или веслом, сидя верхом на скамейке; – учатся ухаживать за инвентарём; выполняют целостный гребок; учатся разделять части гребка (захват, проводка, вынос); отрабатывают греблю на учебном плоту; включают в работу ноги, разворачивают таз, скручивают туловище; вырабатывают чувства ритма и темпа гребли, прилагаемых усилий; обучаются причаливанию и отчаливанию от плота или берега; учатся сохранять равновесие, повороты и курс лодки при сбивающих факторах (ветер, дождь, волны).

Тактическая подготовка (изучение управления лодкой на дистанции; представление о равномерном прохождении дистанции; обучение распределения усилий на старте и финише).

Совокупность приемов и способов борьбы за победу на соревнованиях составляет основу спортивной тактики. Под спортивной тактикой следует понимать способы объединения и реализации технических приемов и действий, обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность, приводящую к достижению поставленной цели в конкретном старте, серии стартов, соревновании. Уровень тактической подготовленности спортсменов зависит от овладения ими средствами спортивной тактики (техническими приемами и действиями), ее видами (наступательной, оборонительной, контратакующей) и формами (индивидуальной, групповой, командной).

В тактической подготовке необходимо выделить следующие основные направления: изучение сущности и основных теоретико-методических положений спортивной тактики; овладение основными элементами, приемами, вариантами тактических действий; совершенствование тактического мышления; изучение информации, необходимой для практической реализации тактической подготовленности; практическую реализацию тактической подготовленности.

2.2.5 Участие в соревнованиях

Исключительно велика роль соревнований как важного фактора повышения эффективности процесса подготовки обучающихся. Соревновательная борьба является незаменимым средством мобилизации имеющегося функционального потенциала организма обучающегося.

Участие спортсмена в соревнованиях рассматривается, с одной стороны, как цель, с другой – как средство управления подготовкой. Постоянно возрастающий объем соревновательной практики играет огромную роль в результативности развития вида спорта. Соответственно, соревнования рассматриваются как важный компонент спортивной подготовки, служат проверкой уровня подготовленности гребцов и стимулом для дальнейшего совершенствования их в избранном виде гребли.

III. Организационно-педагогические условия реализации программы

3.1. Учебно-методическое обеспечение

Основная форма занятий в спортивно-оздоровительной группе – учебно-тренировочное занятие. Каждое занятие является звеном системы занятий, построенных друг за другом и направленных на усвоение учебного материала по конкретной теме. Определен объем учебного материала с учетом переносимости обучающимися нагрузки, пола, физического развития, двигательной подготовленности, возрастных особенностей.

Занятия проводятся на свежем воздухе, в спортивном зале и в бассейне, согласно расписанию учебно-тренировочных занятий.

Для каждой части учебно-тренировочного занятия одинаково важное значение имеют все задачи – образовательные, воспитательные и оздоровительные. Выполнение указанных задач обеспечивает всестороннее воздействие на обучающихся.

3.1.1 Примерная схема учебно-тренировочного занятия

Учебно-тренировочное занятие независимо от направленности имеет три основные части: подготовительную, основную и заключительную.

1 часть – подготовительная. Подготовительная часть – это разминка.

Задача - организация лиц проходящих спортивную подготовку и подготовка организма к предстоящей работе. Необходимо создать рабочую обстановку, ознакомить обучающихся с намеченным содержанием занятия, создать соответствующую психологическую установку и положительное эмоциональное состояние и дать четкое представление о содержании основной части занятия: объеме, интенсивности и распределении учебно-тренировочных нагрузок.

В задачи разминки входит подготовка организма к нагрузке, разогревание мышц и связок, выведение на более высокий уровень функционирования сердечнососудистой и дыхательной систем. Упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание и расслабление, упражнения легкоатлетического характера, подвижные игры, гребля в переменном темпе (разминка на воде).

По времени разминка занимает 15-20 % от продолжительности всей тренировки.

Разминка обеспечивает преодоление периода вработывания организма. Она переводит организм обучающихся из состояния сравнительного покоя в деятельное состояние, готовое к выполнению повышенных физических нагрузок. Многие недооценивают значение разминки, стремятся или вообще ее не выполнять или выполняют небрежно с нарушением правил, а следовательно, и объективных физиологических закономерностей периода вработывания организма в более интенсивную двигательную деятельность. Разминка делится на две части – общую и специальную. Задача общей разминки – разогреть мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных частей организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Для достижения этого применяется медленный бег и гимнастические упражнения для всех групп мышц и частей тела. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия.

2 часть – основная. Задачами основной части являются: повышение тренированности организма, формирование физических качеств (силы, выносливости, ловкости, скорости, гибкости); совершенствование технико-тактических способностей; овладение специальными навыками гребца (техническая и тактическая подготовка). Основная часть занятия выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач конкретного учебно-тренировочного занятия: упражнения на быстроту и ловкость; упражнения на совершенствование основных физических качеств; технико-тактические упражнения; упражнения на выносливость и др.. Продолжительность основной части составляет 60–80 % времени отводимого на занятие.

3 часть – заключительная. Задачами заключительной части тренировки является снятие физической и психологической напряженности, накопившейся в ходе тренировки. Постепенное снижение нагрузки, подведение итогов учебно-тренировочного занятия. По времени заключительная часть занимает 5-10 % от продолжительности всей тренировки.

С целью выяснения влияния физических нагрузок на организм спортсмена изучают:

- срочный тренировочный эффект;
- отставленный тренировочный эффект;
- кумулятивный тренировочный эффект.

Срочный тренировочный эффект – изменения, происходящие в организме непосредственно во время выполнения упражнения и в ближайший период восстановления (2 часа после).

Отставленный тренировочный эффект – изменения в поздних фазах восстановления – после

тренировки, в последующие дни. Это то, во что преобразуется срочный тренировочный эффект в зависимости от времени, проходящего до начала следующего занятия.

Кумулятивный тренировочный эффект - изменения, происходящие в организме на протяжении длительного периода тренировок (серии микроциклов или мезоциклов (не менее шести недель)) в результате суммирования накоплением срочных и отставленных эффектов повторяющихся нагрузок и воплощенный в приобретении или улучшении состояния тренированности или состояния спортивной формы.

При планировании тренировочного дня и отдельного занятия необходимо учитывать тот факт, что существуют вполне определенные сочетания нагрузок различной направленности, усиливающие кумулятивный тренировочный эффект. Нужно грамотно планировать программу занятия, учитывая следующие характеристики:

- время выполнения (продолжительность) упражнения;
- интенсивность упражнения (мощность работы, скорость);
- число повторений тренировочных упражнений;
- продолжение интервалов отдыха;
- характер отдыха в паузах (интервалах) между упражнениями.

3.1.2 Методы обучения

Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

словесный	наглядный	практический
устное изложение, рассказ, беседа, объяснение, анализ	показ, демонстрация видеоматериалов, показ тренером-преподавателем приемов исполнения	тренировочные упражнения, работа по образцу, игровые упражнения, соревновательный

При проведении учебно-тренировочных занятий используют различные методы организации: фронтальный, поточный, посменный, групповой и др.

Фронтальный метод применяется на каждом занятии, когда одно и то же упражнение выполняется всеми обучающимися одновременно при проведении ходьбы, бега, ОРУ.

Поточный способ – все выполняют упражнение «потоком», когда один обучающийся еще не закончил выполнение задания, а другой уже приступает к нему. Это могут быть упражнения с продвижением вперед (например, упражнение в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке).

Посменный способ заключается в том, что обучающиеся выполняют упражнение сменами. По несколько человек одновременно. Остальные в это время наблюдают за выполняющими.

Групповой способ заключается в распределении обучающихся для выполнения упражнений на 2-3 группы.

В процессе занятий может быть использован **индивидуальный** метод. Когда каждый обучающийся самостоятельно выполняет данное ему задание под присмотром и контролем тренера-преподавателя.

Использование каждого из указанных методов организации обучающихся на занятии зависит от задач, поставленных тренером-преподавателем, условий, в которых проводится занятие, возраста обучающихся. Наиболее успешно при обучении детей смешанное использование разных методов организации, ведущее к повышению эффективности занятий.

Для решения задач физического воспитания и спорта используют метод **регламентированного упражнения**, игровой, соревновательный, словесный и сенсорный методы.

Строгая регламентация упражнений является основным методическим приемом в процессе учебно-тренировочного занятия и характеризуется выполнением каждого упражнения в строго заданной форме и с точно обусловленной временной и физической нагрузками.

Игровой метод широко используется в процессе физического воспитания, как метод организации двигательной деятельности в форме подвижной или спортивной игры.

Соревновательный метод применяется для развития физических, волевых и нравственных качеств, совершенствования технико-тактических умений и навыков, а также способностей рационально использовать их в усложненных условиях.

Сенсорный метод по назначению способствует привлечению к процессу познания как можно большего числа органов чувств человека. К ним относятся органы зрения. Слуха и двигательных ощущений.

Зрительные методы подразделяются на непосредственный показ движений, демонстрацию наглядных пособий с помощью современной оргтехники и зрительное ориентирование.

Слуховой (звуковой) метод заключается в использовании звуков как сигналов, помогающих уточнять пространственные и временные характеристики движений. С помощью звука хорошо усваивается ритм двигательных действий, который можно обусловить заранее или в процессе выполнения движения.

Обязательным условием эффективности учебно-тренировочного процесса является система контроля за приобретенными знаниями, умениями и навыками.

Словесные методы постоянно применяются на учебно-тренировочных занятиях. По назначению их можно объединить в следующие группы:

методы рассказа, описания, объяснения, беседы, анализа, в которых слово используется как средство передачи знаний;

методы команды, распоряжения, указания, где происходит воздействие словом в целях управления деятельностью обучающихся;

методы разбора, замечания, словесной оценки, с помощью которых анализируется и оценивается деятельность обучающихся.

3.1.3 Система контроля

Требования к результатам освоения и условиям реализации программы

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов учебно-тренировочных занятий контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики прироста физических качеств и способностей.

Оценка уровня развития физических качеств, проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Для получения объективной информации тренеры-преподаватели должны использовать следующие виды контроля: этапный, текущий, оперативный.

Задачами этапного контроля являются: определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося с учетом индивидуальных особенностей и темпов биологического развития; разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции учебно-тренировочного процесса.

Текущий контроль дает возможность оценить состояние обучающихся в течение дня. Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма. Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению последующих тренировочных заданий, недопущение переутомления. В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена нужно учитывать такие показатели как сон, аппетит, настроение, желание идти на тренировку, эмоциональность.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки упражнения или тренировочного занятия в целом. Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до 120 ударов в минуту. Симптомами указывающими на чрезмерную величину нагрузки являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи, резкое учащение дыхания, резкое ухудшение техники выполнения упражнения, дрожание конечностей, жалобы на головокружение, боль, шум в ушах, тошноту и рвоту. Оперативный контроль позволяет

оценить состояние обучающихся в процессе учебно-тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию учебно-тренировочного воздействия.

В качестве контроля и оценки подготовленности юных гребцов на практике принято использовать педагогическое наблюдение и тестирование. Метод наблюдения применяется тренерами-преподавателями в качестве оперативного контроля. В процессе работы с обучающимися тренеры-преподаватели осуществляют свои наблюдения постоянно. Это дает им возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о каждом обучающемся. Например, для изучения оценки индивидуальных свойств нервной системы метод наблюдения с успехом можно применять в ходе учебно-тренировочных занятий. Оценивая проявление свойств нервной системы гребцов на основании изучения их двигательных действий, поступков и поведения, тренеры-преподаватели получают возможность вносить изменения педагогическое воздействие на обучающихся.

Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» не предусматривает проведение итоговой аттестации по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе (ст.75), но и не запрещает ее проведение (ст.60), однако допустима промежуточная аттестация (ст.58) и итоговая аттестация (ст.59) с целью установления:

- соответствия результатов освоения Программы заявленным целям;
- соответствие процесса организации и осуществления Программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации Программы.

Формы проверки реализации программы: выполнение тестовых заданий; педагогическое наблюдение; собеседование; зачеты по различным видам деятельности.

Формы определения уровня знаний и умений: выполнение обучающимися на итоговых занятиях тестовых заданий по ОФП, СФП, плаванию, теории.

Контрольно-переводные испытания проводятся в конце учебного года. Учебные группы, как правило, смешанные и разновозрастные. Особенности физиологических различий мальчиков и девочек, возрастные особенности развития, учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятия.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

В результате освоения Программы будут сформированы следующие знания и умения

Темы занятий	Содержание занятий
Техника безопасности	Использование индивидуальных средств спасения и защиты. Правила безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.
Техническая подготовка гребца	Основная терминология. Вынос лодки, посадка, выход из нее, рабочее положение гребца. Обучение целостному выполнению гребка, сохранению равновесия, управлению лодкой, формирование специфических ощущений.
Правила соревнований	Основные термины. Основные принципы. Правила прохождения дистанции.
ОФП	Правильное выполнение общеразвивающих и силовых упражнений. Специально подводящие упражнения.
СФП	Развитие специальных качеств.

После окончания курса обучения по Программе обучающиеся, успешно освоившие программу обучения в спортивно-оздоровительной группе, на общих основаниях подают заявление на зачисление в группу начальной подготовки по дополнительной общеобразовательной программе спортивной подготовки по гребле на байдарках и каноэ и проходят индивидуальный отбор со сдачей соответствующих нормативов.

Дети, не сдавшие контрольно-переводные нормативы, и дети, желающие остаться на обучении по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе, могут это сделать, продолжив повторно обучение.

Общими критериями оценки деятельности на спортивно-оздоровительном этапе подготовки являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой;
- показатели участия в соревнованиях.

Результатом реализации Программы является владение обучающимися уровнем знаний, умений и навыков соответствующим требованиям для обучения на этапе начальной подготовки дополнительной общеобразовательной программы спортивной подготовки по гребле на байдарках и каноэ.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности для спортивно-оздоровительных групп (9 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольное испытание	Мальчики/девочки
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени
	Плавание 25м	Без учета времени
Быстрота	Бег 30м	Индивидуальный прирост показателей
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места	Индивидуальный прирост показателей
	Прыжки на скакалке за 1 минуту	Индивидуальный прирост показателей
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание туловища на мате за 1 минуту	Индивидуальный прирост показателей
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 минуту	Индивидуальный прирост показателей
Сила	Подтягивание на высокой перекладине	Индивидуальный прирост показателей
Специальная подготовка	Гребля на байдарке	Умение держать равновесие в байдарке с поплавокми и без них

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности для спортивно-оздоровительных групп (10-18 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольное испытание	Мальчики/девочки
Выносливость	Бег 1000м	Без учёта времени
	Плавание 50 (кроль на груди)	Без учёта времени
Быстрота	Бег 60м	Индивидуальный прирост показателей
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места	Индивидуальный прирост показателей
	Прыжки на скакалке за 1 минуту	Индивидуальный прирост показателей
Силовая выносливость	Сгибание-разгибание туловища на мате за 1 мин	Индивидуальный прирост показателей
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 минуту	Индивидуальный прирост показателей
Сила	Подтягивание на высокой перекладине	Индивидуальный прирост показателей
Специальная подготовка	Гребля на байдарке	Уверенное прохождение дистанции 2000 м без переворота

3.2. Материально-техническое обеспечение

Занятия с обучающимися проходят в спортивном зале (поздняя осень, зима, ранняя весна), в бассейне (зима), на ВСС (Яченского водохранилища (ранняя осень, лето, поздняя весна).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления учебно-тренировочного процесса

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Гимнастическая стенка	штук	4
2	Козлы для укладки лодок	штук	10
3	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	штук	2
5	Круг спасательный	штук	2
6	Мотор лодочный подвесной	штук	1
7	Моторная лодка (катер) для проведения тренировок и соревнований	штук	1
8	Мяч баскетбольный	штук	2
9	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
10	Мяч футбольный	штук	2
11	Причальный плот 10 х 4 м	штук	1
12	Прицеп (конструкция) для перевозки лодок	штук	1
13	Рация	комплект	2
14	Секундомер	штук	2
15	Скамейка гимнастическая	штук	4
16	Спасательный жилет	штук	12
17	Спасательный трос («Конец Александра» 25 м)	штук	1
18	Стойка для штанги	штук	3
19	Транспортное средство для перевозки оборудования и инвентаря	штук	1
20	Тренажер для тяги штанги	штук	3
21	Турник-брусья-пресс (гимнастический) навесной на гимнастическую стенку	штук	4
22	Фартук для байдарки	штук	10

23	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	3
24	Электромегафон	штук	1
25	Байдарка-одиночка	штук	83
26	Байдарка-двойка	штук	12
27	Байдарка-четверка	штук	1
28	Весло для гребли на байдарке	штук	140
29	Гребной эргометр (гребной тренажер)	штук	6

3.3. Учебно-информационное обеспечение

Список литературных источников

- 1). В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. Подвижные игры. М., 1977 г.
- 2). В.И. Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М. «Просвещение», 2007 г.
- 3). Под редакцией Коваленко В.А., Физическая культура: Учебное пособие – изд. во АСВ, 2000 г.
- 4). Виленская Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста, 2009 г.
- 5). Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. М. Просвещение, 1983.
- 6). Каверин В.Ф. «Гребля на байдарках и каноэ». Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ. Советский спорт, 2004 г.
- 7). Коротков И.М. «Подвижные игры для детей», Москва, «Советская Россия», 1987 г.
- 8). Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: Москва, 1998 г. – 272 стр.
- 9). Н.И. Мясникова, А.Н. Савчук. Общеразвивающие и специальные физические упражнения для развития двигательных способностей. Красноярск РИО КГПУ, 2004 г.
- 10). О.Е. Громова. Спортивные игры для детей. М.: ТЦ Сфера. 2002 г.
- 11). Под ред. В.И. Ляха Г. А., Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе. Физическая культура 1-11 классы. Волгоград 2010 г.
- 12). Теория и методика физического воспитания и спорта. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 3-е изд., стер., М.: Изд. «Академия», 2004 г. – 480 стр.
- 13). Фарбер Д.И., Корниенко И.А., Сонькин В.Д. Физиология школьника. М. «Просвещение» 1990г.
- 14). Физическое воспитание учащихся 1–11 классов с направленным развитием двигательных способностей. // Физическая культура в школе. М.: ШколаПресс, 1994 N: 1 - 3. 18. Филин В.Б. Вопросы юношеского спорта. Изд. «Физкультура и спорт» М. 1987 г.
- 15). Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528с.
- 16). Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2007. – 296с.
- 17). Железняк Ю.Д., Кашкаров В.А., Кравцевич И.П., Черных Е.В., Мещеряков И.Л., Панов С.Ф., Шкляр В.Б. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 384с.
- 18). Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 320с.
- 19). Паршиков А.Т. Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование. – М.: Советский спорт, 2003. – 352с.
- 20). Полиевский С.А., Шафранская А.Н. Общая и специальная гигиена. Учебник. – М.: Совет. спорт, 2009. – 304с.

- 21). Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608с.
- 22). Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. - М.: СпортАкадем Пресс, 2001. – 480с.
- 23). Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 336с.
- 24) В.Н. Платонов Основы подготовки спортсменов в олимпийском виде спорта (том 1) – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО, 2021. – 27 с., 56-59с., 64-78с.
- 25) Иссурин В.Б., Каверин В.Ф., Никаноров А.Н., Ракло Л.Я. Специальная подготовка гребцов на байдарках и каноэ. Методические рекомендации – М.: Госкомспорт СССР, 1986г.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникативной сети «Интернет»

1) www.consultant.ru (КонсультантПлюс):

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
- Приказ Минспорта РФ от 30.08.2013 №678 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ».

2) <http://www.minsport.gov.ru/sport/> (Минспорта РФ):

- Всероссийский реестр видов спорта. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
- Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг
// <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>
- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях.
// <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendaruy-p/>

3) <http://bmsi.ru> (Библиотека международной спортивной информации)

3.4. Кадровое обеспечение

3.4.1 Уровни квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135), с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230), или Единым квалификационным справочником должностей

руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

3.4.2 Общая характеристика кадрового состава:

1. Состав коллектива МБУ СШОР по гребле на байдарках и каноэ г. Калуги

Всего 41 человек: из них 40 основных штатных работников и 1 штатный работник, работающий в порядке внешнего совместительства.

2. Администрация и специалисты: 1 директор, 1 заместитель директора по СР, 1 главный бухгалтер, 1 инструктор-методист ФСО, 1 специалист в сфере закупок, 2 заведующих спортивными сооружениями, 1 заведующий хозяйством, 7 тренеров.

Численность административных работников соответствует норме управляемости.

2. Служба сопровождения организации спортивной работы учреждения: 1 делопроизводитель – в порядке совмещения профессии, 1 дежурный по спортзалу, 1 слесарь-сантехник, 2 уборщика служебных помещений, 9 сторожей, 3 рабочих, 6 спортсменов, 1 техник по эксплуатации и ремонту спортивных сооружений, 1 ремонтировщик спортивных судов, 2 дворника.

Категории выполняемых работ, количество работников (человек)					Из них в возрасте (лет)						
Всего	Руководители	Специалисты	другие служащие	рабочие	до 25	25–29	30–39	40–49	50–59	60–64	65 и старше
41	5	2	17	3	6	1	1	15	9	2	7

Общая характеристика квалификационного уровня работников

Индикативный показатель	Характеристики показателя	Период		
		2020 г	2021 г	2022 г (по сост-ю на 01.12.22)
Аттестация работников	- имеют высшую квалификационную категорию	2	2	2
	- имеют 1 квалификационную категорию	2	2	2
	- имеют 2 квалификационную категорию	3	3	3
	- б/к	нет	нет	нет

Подвижные игры

«Стой!»

Играющие становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Один из них (водящий) получает маленький мяч и выходит на середину круга.

Водящий сильно ударяет мячом о землю и называет чей-нибудь номер. Вызванный игрок бежит за мячом, а остальные играющие разбегаются в разные стороны. Вызванный (новый водящий), схватив мяч, кричит: «Стой!». Все останавливаются и стоят неподвижно там, где их застала команда. Водящий стремится попасть мячом в ближайшего игрока, который может увертываться от мяча, не сходя с места (наклоняться, приседать, подпрыгивать и т. п.). Если водящий промахнется, то бежит за мячом, а остальные разбегаются. Взяв мяч, водящий кричит: «Стой!» и кидает мяч в кого-либо из игроков. Осаленный мячом игрок становится новым водящим.

Играющие окружают его, и игра начинается сначала.

Правила запрещают сходить с места после команды «Стой!», но пока мяч не в руках водящего, можно как угодно перемещаться по площадке.

«Белые медведи»

На краю площадки, представляющей собой море, очерчивается небольшое место – льдина. На ней стоит водящий — «белый медведь». Остальные «медвежата» произвольно размещаются по всей площадке. «Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» — и бежит ловить «медвежат». Поймав одного «медвежонка», отводит его на льдину, затем ловит другого. После этого два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. В это время «медведь» отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!». «Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят остальных «медвежат». Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «медвежата». Побеждает последний пойманный игрок, который и становится «белым медведем».

«Пустое место»

Выбирают одного водящего. Играющие, за исключением водящего, становятся в круг на расстоянии не более полшага один от другого, руки за спиной. Водящий становится за кругом. Водящий бежит по кругу, дотрагивается до кого-либо из играющих и после этого продолжает бежать около круга в ту или другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит около круга в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Оставшийся без места водит.

Обегая круг и встречаясь на пути, оба игрока подают друг другу правую руку или приседают; встречаясь на пути, поворачиваются кругом, садятся на пол, встают, хлопают в ладоши; задания могут быть самые разнообразные. Тот, кто не выполнит задание, становится водящим.

Методические указания. Водящий имеет право коснуться рукой только того игрока, которого он вызывает на соревнование в беге. Когда играющие обегают круг, никто не должен мешать им. Обегая круг, играющие не имеют право задевать стоящих по кругу. При встрече играющие должны держаться правой стороны.

«Невод»

Учащиеся выбирают двоих водящих - «рыбаков», остальные играющие – «рыбы». Если игра проводится на площадке, то ее необходимо ограничить. На одном конце площадки отмечается линия «дома» рыбаков. Играющие размещаются по площадке произвольно. Рыбаки стоят за линией дома. По сигналу руководителя рыбы начинают бегать по площадке. Рыбаки, взявшись за руки, выходят на ловлю. Они догоняют убегающих рыб и стараются окружить их, соединив руки. Пойманный становится между рыбаками, образуя сеть. Они берутся за руки и начинают ловить рыб, окружая их. Игра кончается, когда все рыбы будут переловлены. Две пойманные последними рыбы при повторении игры становятся рыбаками.

Варианты:

Рыбы могут находиться только в пределах ограниченной площадки, если рыба выбежит за границу площадки, она считается пойманной. Играющие, образующие сеть, не имеют права ловить рыб руками, для того чтобы поймать рыбу, надо замкнуть сеть; рыбы могут выбегать из сети до тех пор, пока сеть не замкнулась; вырваться силой или вылезать из-под рук нельзя; рыболовам не разрешается ловить рыб с «порванной» сетью.

«Второй лишний»

Играющие строятся по кругу лицом к центру на расстоянии 1-2 метров. Выбирают двух водящих – убегающего догоняющего. Водящие становятся за кругом. По сигналу руководителя убегающий бежит, а догоняющий старается поймать его – коснуться рукой. Чтобы не быть пойманным, убегающий становится впереди кого-либо из игроков, стоящих по кругу. Тогда игрок, оказавшийся сзади прибежавшего игрока, становится «вторым лишним» и должен убежать от водящего. Если убегающий будет настигнут, они меняются ролями.

Методические указания

Обегая круг, нельзя дотрагиваться до игроков, стоящих по кругу. Водящим не разрешается долго бегать – убегающий должен по возможности быстрее встать впереди к любому игроку.

Водящим разрешается бегать только вне круга и вблизи его. Как только убегающий вбежит в круг, он должен сейчас же встать к кому-нибудь.

Игрок, нарушивший это правило, становится догоняющим.

Развивает координацию движений, быстроту.

«Бездомный заяц»

Из всех участников выбираются охотник и бездомный заяц.

Оставшиеся игроки — зайцы, чертят каждый себе круг и встают в него. Охотник пытается догнать убегающего бездомного зайца. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг. При этом, тот участник, который стоит в этом кругу, должен сразу же убежать, так как теперь он становится бездомным зайцем, и охотник ловит теперь его. Если охотник зайца поймал, то пойманный становится охотником.

«Услышь свое имя» (игра с мячом)

Чем больше участников, тем лучше. Участники образуют круг, стоя друг к другу спиной.

Игрок, который держит мяч, подбрасывает его вверх и кричит имя одного из участников. Тот чье имя названо, должен поймать мяч, если ему это удалось, он называет имя другого участника. В случае неудачи, и падения мяча на землю, участник выбывает. Побеждает тот, кому удалось поймать мяч, больше всего раз.

«Третий лишний»

Количество играющих: 16 – 20 чел.

Подготовка. В центре площадки очерчивают круг диаметром 12 -16 м. Игроки в парах в затылок друг другу размещаются по кругу. Расстояние между парами 1-2 м. Тренер назначает двух водящих: одного убегающего, другому догоняющего.

Описание игры. По звуковому сигналу убегающий старается как можно дальше оторваться от догоняющего и затем неожиданно стает перед одной из пар, задний игрок, которой быстро убегает.

Игра будет интереснее, если этот задний игрок станет догоняющим и сможет «салить» другого до тех пор, пока он не встанет перед какой-нибудь парой.

Правило 1. Играющие при беге не имеют права касаться руками или другими частями тела других игроков;

Правило 2. Заднему из пары нельзя стартовать раньше, чем впереди встанет убегающий;

Правило 3. Убегающему нельзя пробегать внутри круга, в противном случае он становится догоняющим.

Вариант. Играющие в парах широко расставляют ноги. Убегающий не может просто встать перед парой, а должен проползти между расставленными ногами этой пары.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию двигательных навыков бега, быстроты реакции и скорости бега, ловкости.

«Передача мячей по кругу»

Количество играющих: 16 – 20 чел.

Подготовка. В центре площадки очерчивают круг диаметром 12 – 16 м. Игроки становятся по кругу и рассчитываются на первый - второй. Первые номера – одна команда, вторые – другая. Каждая команда получает по мячу (футбольному, волейбольному, баскетбольному или набивной мяч до 2 кг), которые находятся у игроков, стоящих рядом друг с другом.

Описание игры. По звуковому сигналу тренера каждая команда начинает как можно быстрее передавать мяч по кругу: первые номера против часовой стрелки, вторые – по часовой стрелке, пытаясь обогнать другую команду.

Победителем становится команда, которой удастся это сделать.

Правило 1. Мяч должен передаваться только в строгой последовательности; Правило 2. Игрокам не разрешается ловить мяч другой команды или затруднять ей передачу мяча.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию техники ловли и передачи мяча, развивает ловкость, быстроту движений, воспитывает коллективные начала.

«Волк во рву»

Количество играющих: 12 — 16 и более чел.

Подготовка. В центре площадки «прокладывают ров» – чертят две параллельные линии на расстоянии 80–100 см друг от друга.

На противоположных сторонах зала размечают линиями дна «дома».

Выбирают одного или двух водящих – это «волки», которые занимают место во «рву». Остальные играющие – «зайцы», «овцы», «козы», располагаются за линией одного из «домов».

Описание игры. По сигналу тренера «животные» стараются перебежать в другой дом к «маме» - тренеру, перепрыгивая на ходу через «ров», а затем в обратную сторону. «Волки» стремятся запятнать прыгающих.

Пойманные отходят к «маме» – тренеру, получают дополнительную физическую нагрузку (например, сделать 10 отжиманий и 10 приседаний) и возвращаются к игре.

Выигрывают те, кто не будет ни разу пойман.

Правило 1. Перебежки разрешаются только по сигналу;

Правило 2. Нельзя наступать на «ров»;

Правило 3. «Волки» не имеют права выбегать из «рва»;

Правило 4. Задержавшиеся (останавливавшиеся) перед «рвом» или вернувшиеся назад считаются пойманными. Маневрировать вдоль «рва» разрешается, но по команде тренера обязательно перепрыгнуть его;

Правило 5. Расстояние между линиями и количество «волков» может быть увеличено.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию навыков в беге, прыжках в длину, маневренности, развивает ориентировку, сообразительность, смелость.

Приложение 2

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Занятия с обучающимися проводятся на водоёме, в бассейне, в зале общей физической подготовки, в тренажёрном зале, на лыжной базе.

Требования безопасности во время занятий на акватории

Основная деятельность гребца осуществляется в условиях сравнительно необычных для человека – на воде. В результате опрокидывания лодки могут возникнуть нежелательные не только для начинающего спортсмена последствия: переохлаждение организма, судороги, ушибы, шок. Последний может привести к возникновению терминального состояния, т.е. пограничного между жизнью и смертью (предагония, агония, клиническая смерть). И только немедленные общие реанимационные мероприятия, направленные прежде всего на восстановление дыхания и кровообращения, могут спасти обучающегося.

В ходе учебно-тренировочного процесса функции спасательной службы возлагаются на тренеров-преподавателей, проводящих занятия. Поэтому они обязаны учитывать все специфические для гребного спорта факторы опасности, иметь удостоверение на право управления маломерными судами, свидетельство об окончании курсов спасателей, организуемых региональной организацией общероссийской общественной организации

«Всероссийского общества спасения на водах», а также вести постоянную системную профилактическую работу.

Чрезвычайно важно умение тренера-преподавателя владеть приемами первой доврачебной помощи (массаж сердца, искусственная вентиляция легких). Не допускаются к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям дети и подростки без специального медицинского заключения врачебного обследования.

Требования безопасности во время занятий в бассейне

К занятиям в бассейне допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к этим занятиям и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

Во время занятий в бассейне тренер-преподаватель обязан внимательно следить за тем, чтобы обучающиеся не хватали друг друга за ноги, руки, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм. Нельзя «топить» друг друга, снимать шапочку для плавания, бегать в помещении бассейна, в раздевалках, прыгать в воду с бортиков и лестниц, висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне, нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения тренера-преподавателя.

При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущений в глазах, ознобе, судорогах, плохом самочувствии, необходимо незамедлительно прекратить занятие и обратиться к тренеру-преподавателю и медсестре плавательного бассейна.

Требования безопасности во время занятий в зале общей физической подготовки, тренажерном зале и на лыжной базе:

Тренер-преподаватель должен:

- проверить исправность инвентаря и оборудования перед началом занятий;
- проверить перед началом занятия спортивную форму учащихся;
- осуществлять страховку обучающихся во время выполнения гимнастических упражнений, и упражнений с утяжелением (со штангой, гирей, гантелями, на брусках, перекладине, канате и др.);
- обучить правилам безопасного выполнения упражнений и правилам самостраховки;
- не давать обучающимся излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику;
- проводить воспитательную работу на предмет бережного отношения к спортивному инвентарю, прочему оборудованию спортивного зала;
- проводит просветительскую работу, касающуюся вопросов гигиены;

При возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, обучающийся должен прекратить занятия на тренажере и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия можно продолжать только после устранения неисправности тренажера.

При получении обучающимся травмы тренер-преподаватель должен немедленно сообщить об этом директору школы и оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, а при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

При проведении зимних занятий по лыжной подготовке тренер-преподаватель должен учитывать специфические опасные факторы, которые сопутствуют данному роду спортивной подготовки: неисправность лыжного оборудования и инвентаря, возникновение динамических перегрузок, низкая температура окружающей среды, высокая влажность воздуха, сильный ветер и снегопад. Экстремальный рельеф местности. Тренер-преподаватель. Организуя проведение учебно-тренировочных занятий по лыжной¹ подготовке, анализирует метеорологические условия времени проведения занятий, следит за готовностью обучающихся к участию в учебно-тренировочном занятии, проводит с ними обязательные инструктажи по правилам безопасного поведения при передвижении к месту занятия.