

**Управление образования муниципального образования Тимашевский район
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МБУДО ДЮСШ
МО Тимашевский район
протокол № _____
от «__» _____ 201 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МБУДО ДЮСШ МО
Тимашевский район

В.В.Анисимов
Приказ № _____
от «__» _____ 201 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по академической гребле
для этапа начальной подготовки (НП-3)

Возраст учащихся 10-11 лет
Срок реализации программы – 1 год

Разработана: тренером-преподавателем
отделения академической гребли Мацора В.С.

Содержание программы

Введение

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Методическая часть
4. Система контроля. Контрольные нормативы.
5. Перечень информационного обеспечения.

Введение

Академическая гребля — циклический вид спорта. Это вид гребного спорта на специальных спортивных судах. Спортсмены находятся в лодках и гребут веслами, используя мышцы спины, рук и ног проходя дистанцию спиной вперед, в отличие от гребли на байдарках и каноэ. Подбирая подходящие типы лодок и соответствующий объем нагрузки, греблей можно заниматься в любом возрасте.

Как соревновательный вид спорта, академическая гребля относится к числу общеразвивающих упражнений.

Являясь преимущественно командным видом спорта, академическая гребля имеет большое воспитательное значение, может служить отличным средством активного отдыха для спортсменов, занимающихся другими видами спорта. В то же время это массовый вид спорта, которым занимаются в оздоровительных целях.

1. Пояснительная записка

Данная программа академической гребле предназначена для учащихся начальной подготовки 3-го года обучения. Рабочая программа составлена на основании:

- дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Академическая гребля», разработанной в соответствии с *федеральными стандартами по видам спорта*;
- примерной программы спортивной подготовки по академической гребле для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва;
- нормативно-правовыми актами, регламентирующими деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных предпрофессиональных программ в области спорта.

Цель программы - создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие детей, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма.

Программа является актуальной и востребованной для детей и их родителей, поскольку занятия академической греблей являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся разнообразием дисциплин: гребли, плавания, гребли-индор.

Группа (НП-3) учащихся комплектуется согласно уставу МБУДО ДЮСШ в соответствии с возрастом детей и, исходя из уровня их подготовленности. В данных группах учащиеся 11-12 лет, со средним уровнем физической подготовленности. Количество учащихся в группе 10 человек. Ежегодно два раза в год (осень, весна) спортсменами сдавались контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП, по которым определялся уровень физической подготовленности. Зимой и весной – контрольные срезы и прикидки перед основными соревнованиями (апрель-май). Так как группа состоит из спортсменов, не имеющих спортивные разряды, то и распределение объемов тренировочной нагрузки предполагает соотношение ОФП, СФП- 40% и ИВС –40%.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст, наполняемость групп на этапе НП-3

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
НП-3	Весь период	10	10 - 16

Тренировочный процесс осуществляется, как на гребной базе, так и в спортивных залах. Часто используется метод круговой тренировки (чередую подгруппы), индивидуальным заданиям по карточкам, самостоятельным занятиям (самоконтроль) для решения поставленных задач

Целостная система подготовки решает следующие основные задачи:

1. Формирование представлений о виде спорта – академическая гребля, его возникновении, развитии и многообразии его видов, дальнейшее совершенствование избранной специализации.

2. Содействие разносторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся.
3. Воспитание социальной активности учащихся, развития волевых и лидерских качеств, инициативы, дисциплинированности, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.
4. Формирование представления об образе здоровой жизни, т.е. необходимых двигательных умений и навыков, самоконтроля, обогащение двигательного опыта за счет разнообразных упражнений.
5. Приобретение навыков и умений в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, умение оценивать правильность выполнения своих движений. Формирование стойкой привычки к систематическим занятиям.

Программа позволяет:

- учесть интересы учащихся 10-11 лет при занятиях академической греблей, независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, и не имеющих медицинских противопоказаний. Также продолжить обучение спортсменам, имеющим спортивную подготовку и желающим совершенствоваться в избранном виде спорта, обеспечить условия развития личностных качеств спортсмена через восхождение к самодисциплине, самостоятельности и свободе творчества.

Программный материал рассчитан на 1 учебный год: 44 рабочих недели, 352 часов подготовки. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 и 2 часа (1 час- 45 мин)

По окончании программы учащиеся должны знать:

- правила соревнований по академической гребле;
- методику обучения в избранной специализации;
- функции судей - стартера, секретаря, старшего судьи;
- навыки организации и проведения соревнований и т.д.

По окончании программы учащиеся должны уметь:

- замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися;
- подбирать комплексы упражнений для разминки;
- демонстрировать технику вида избранной специализации;
- выполнение 3 и 2 спортивных разрядов.

2. Учебный план

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК НП-3 ПО АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ

№	Содержание занятий	Часы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VII	VIII
1	Теория и методика ФК и С	30	4	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2
2	ОФП	110	10	12	10	10	9	10	10	11	11	7	10
3	ИВС	160	14	17	16	18	10	15	13	17	16	8	16
4	Другие виды спорта и подвижные игры	42	4	5	4	4	3	4	4	4	4	2	4
5	Самостоятельная работа	10			2				2	2	1	2	1
6	Участие в сор-х и судейская практика	Согласно календарному плану спортивных мероприятий											
	Всего часов:	352	32	37	35	34	24	32	32	37	35	21	33

Учебно-тематический план годовичного цикла подготовки (НП-3)

[illegible]

3. Методическая часть

3.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка юных спортсменов проводится в форме бесед непосредственно во время спортивной тренировки и тесно связана с физической, технической, тактической, морально-волевой подготовкой.

Цель теоретических занятий: выработать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий, соревнований и общественной жизни. Темы, рассматриваемые в течение года:

1. Физическая культура и спорт в РФ. Международный спорт. Олимпийское движение.
2. Питание спортсмена и витаминизация. Врачебный контроль и самоконтроль.
3. Восстановительные мероприятия в спорте.
4. Сущность спортивной подготовки. Периодизация тренировочного процесса.
5. Планирование и учет в спортивной подготовке.
6. Значение спортивных соревнований.
7. Правила соревнований. Судейские семинары.

3.2. Общая физическая подготовка

Основная задача групп начальной подготовки - создать фундамент для разностороннего физического развития спортсменов: воспитание общей выносливости, ловкости, гибкости, овладение основами техники гребли, приобретение необходимых теоретических знаний.

В соответствии с общими задачами для групп начальной подготовки соревновательный период в годичном цикле для спортсменов не выделяется.

Плавание

Умение каждого гребца плавать необходимо для обеспечения личной безопасности и оказании помощи пострадавшим на воде.

Каждый гребец должен освоить способы плавания на боку, брассом, на спине и кролем, выполнять контрольные нормативы по плаванию, знать и уметь применять правила оказания помощи пострадавшим на воде.

Занятия по плаванию проводятся с целью развития выносливости, расширения диапазона двигательных навыков и восстановления после других видов нагрузки. Интенсивность занятий дана в моделях уроков.

В ходе занятий спортсмены участвуют в соревнованиях.

Кроссовая подготовка

В кроссовой тренировке используется бег по стадиону, по пересеченной местности и вдоль дорог.

Кроссовые тренировки применяются с целью развития общей и силовой выносливости, быстроты и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировку включаются равномерный и переменный бег, повторное пробегание отрезков, эстафеты, бег в подъем и на спуске, бег с отягощениями на поясе или в руках.

Интенсивность тренировочных занятий дана в моделях уроков.

В ходе занятий спортсмены участвуют в соревнованиях.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Общеразвивающие упражнения включаются в разминку, основную и заключительную часть занятия с целью развития гибкости, ловкости и общей координации движения.

К общеразвивающим упражнениям 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. (В связи с изменением конструкции подножки в лодке снизилось значение гибкости голеностопа и как следствие – упражнений на ее развитие).

ОРУ в основной части урока 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.

Силовая подготовка

Силовая подготовка включает упражнения, направленные на повышение уровня максимальной силы, взрывной силы и силовой выносливости и осуществляется как средствами общей подготовки (упражнения с отягощениями и на тренажерах), так и специальной (гребля с гидротормозителями, по номерам и предельные ускорения до 30с).

При использовании силовых упражнений с отягощениями и на тренажерах следует соблюдать принцип «динамического соответствия», т.е. амплитуда и направление движения, величина и быстрота изменения усилий должны максимально приближаться к специализированному упражнению - гребле.

3.3. Специальная физическая подготовка

Академическая гребля – циклический вид спорта, где продвижение лодки обеспечивается за счёт повторяющегося отталкивания лопастью весла от воды (проводка, гребок), чередующегося с заносом лопасти (занос) для выполнения следующей проводки, вгребанием лопасти в воду (захват) и выниманием лопасти из воды (конец проводки).

Система выполнения этих движений в определенной последовательности, образующей замкнутый цикл, направленная на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил с целью наиболее эффективного использования их для достижения максимальной скорости, является техникой гребли.

Из основного требования рациональной техники циклических видов спорта - непрерывного выполнения всего цикла движения и перехода к следующему циклу -- вытекает необходимость при окончании одной фазы гребка полностью закончить подготовку к выполнению следующей.

Задача обучения состоит в выработке у гребца двигательного **навыка**, то есть такой степени владения техникой, гребли, при которой управление движениями автоматизировано и обеспечивается достаточная их вариативность и высокая надежность.

Обучение технике гребли проводится индивидуально и должно предусматривать:

- наглядное ознакомление с выполнением гребка в целом;
- разучивание элементов гребка;
- объединение элементов в полный цикл;
- совершенствование технического мастерства.

Рациональная техника гребли характеризуется выполнением следующих основных требований:

- широкая амплитуда движений с хорошей группировкой в положении начала гребка;
- горизонтальная проводка и занос;
- полное дотягивание весла в конце гребка;
- непрерывность движения весла и гребца, отсутствие задержки и задиранья весла в начале гребка;
- энергичное выполнение проводки без излишнего запрокидывания плеч в начале гребка, и без «прострела» банки.

3.4. Подвижные игры и игровые упражнения

1. Спортивные игры и упражнения для развития скорости бега и скоростно-силовых качеств, совершенствования техники бега.

- «Варианты беговых заданий»

После выполнения задания оценивается правильность выполнения упражнений и выставляется команде оценка. После выполнения второй и третьей командами всех заданных упражнений выявляется команда- победитель.

- «Упражнения через барьеры»

Для выполнения подобных заданий (бег «спринтерское колесо», «с ноги на ногу», или «толчок через шаг» и т.д.) расстояние между скамейками увеличивают. После выполнения командами всех заданных упражнений выявляется команда-победитель.

- «Эстафета - преследование»
- «Челнок»
- «Старт из различных положений с выбыванием»
- « Челночный бег »
- «Вызов номеров»

2. Подвижные игры и упражнения для развития выносливости

- «Бег с препятствиями»
- «Командный бег (сумма результатов)»
- «Эстафетный бег с повторным заданием»
- «Командный скоростной бег (разность между запланированным и показным результатом)»
- «Регби»

3. Спортивные игры для развития скоростно-силовой подготовки

- «Гандбол (с отягощенным мячом)»
- «Регби (на матах, с медболом)»
- «10 передач (облегченным и отягощенным снарядом)»

3.5. Методическое обеспечение

По характеру, структуре и направленности тренировочных нагрузок этапы и периоды годичного цикла характеризуются следующими параметрами и предусматривают следующие примерные средства спортивной подготовки и объёмы тренировочных нагрузок:

➤ Подготовительный период

Задачи:

- Развитие общей и специальной выносливости;
- Повышение волевой подготовленности;
- Развитие и поддержание скоростно-силовых способностей;
- Совершенствование техники гребли.

➤ Соревновательный период

В соревновательном периоде решается задача достижения наивысших результатов. Соревнования в этот период являются одним из главных средств подготовки. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на этих этапах имеют значительные колебания. Возрастает интенсивность в специальной подготовке, увеличивается число повторений основного упражнения в различных условиях (усложненных, обычных, облегченных) при сохранении объема скоростно-силовой подготовки. Главное – учитывать срок, отделяющий занятие с максимальной нагрузкой от дня соревнований. Опыт показывает, что сроки эти заметно сократились. Потому как, современная тренировка характеризуется большими нагрузками и частотой занятий, нецелесообразно перед соревнованиями давать спортсмену длительный отдых (это нарушает сложившийся стереотип). Более того, силовая разминка в день соревнований оказывает стимулирующее воздействие на спортсмена. Подготовка ведется по

плану: 1-2 недели ОФП, 7-8 недель СФП, 3-4 недели ТП. Необходимо периодически включать в тренировку средства для восстановления, поддержания и некоторого развития специальных скоростно-силовых и силовых качеств.

➤ **Переходный период**

Переходный период необходим для восстановления сил спортсмена после напряженного соревновательного сезона. Он включает два этапа: разгрузочный и переходный.

Цель этого периода - подвести спортсмена к началу занятий, в новом большом цикле, полностью отдохнувшим, здоровым, не снизившим своих физических качеств и не утратившим технических навыков. В этот период, в первую очередь, необходимо поддержать достигнутый уровень физической подготовленности.

Задачи:

- Восстановление организма после нагрузок соревновательного периода;
- Активный отдых.

4. Система контроля. Контрольные нормативы

Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке. Сдача контрольных срезов в предсоревновательный период. Анализ практических умений и навыков, готовности к основным стартам.

Важнейшей функцией управления учебным процессом является контроль за эффективностью подготовки юных спортсменов на всех этапах многолетней работы. Структура многолетней спортивной подготовки включает в себя: сдачу контрольных нормативов с целью комплектования учебной группы, просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях, непосредственно результат соревнований.

Развиваемое физическое качество	Юноши	Год обучения	Девушки	Год обучения
	Контрольные упражнения	НП-3	Контрольные упражнения	НП-3
Быстрота	Бег на 30м (не более, сек)	5.4	Бег на 30м (не более, сек.)	6.0
Выносливость	Плавание 50м (без учета времени)	-	Плавание 50м (без учета времени)	-
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее, раз)	4	Подъем туловища лежа на спине за 15 сек. (не менее, раз)	8
	Приседания за 15сек. (не менее, раз)	15	Приседание за 15сек. (не менее, раз)	15
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее)	12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (не менее, раз)	10
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с/м (не менее, см)	140	Прыжок в длину с/м (не менее, см)	130
Требование: умение плавать!				

Оценочная система выполнения контрольных нормативов: обучающийся при сдаче 4 контрольных упражнений должен набрать

3 балла

0 – не выполнил

1 – сдал

2 – сдал с перевыполнением (показал результат следующего этапа спортивной подготовки; в группе ТЭ-5 превышение результата на 10%.

5. Перечень информационного обеспечения

1. Академическая гребля. / Под общей редакцией доктора Эрнеста Хербергера.- М.: Физкультура и спорт, 1979.
2. Акрушенко А.В., Ларина О.А., Катарьян Т.В. Психология развития и возраст-ная психология. Конспект лекций. – М.: Эксмо, 2008
3. Алешин В. С. Тренировки и планирование в академической гребле. / Методическое пособие. - М.: Советский спорт, 1989.
4. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология (физиология развития ребенка). – М.: Академия, 2009.
5. Гребля академическая. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и школ высшего спортивного мастерства, разработанная к.п.н., профессор , з.к. теории и методики гребного и парусного спорта РГУФК Т.В. Михайлова. Москва, Советский спорт,2004 г. – 192 с.
6. Гребной спорт./ Под общей редакцией Емчука И. Т. - М.: Физкультура и спорт, 1976. с. 203-215.
7. Исследование средств специальной силовой подготовки гребцов в подготовительном периоде. Сема А. А. / Сборник научных трудов. Актуальные проблемы спортивной тренировки. - Л.: Ленинградский научно-исследовательский институт физической культуры, 1979. с. 64-68.
8. Обучение детей плаванию. В.Васильев. Москва. Физкультура и спорт. 1973г.
9. Сила, техника, скорость. Алексеенко Э. М. Статья. Журнал "Гребной спорт в России". - М,1998. N 1. с. 22-23.
10. Тренировки и планирование в академической гребле. Алешин В. С. / Методическое пособие. - М.: Советский спорт, 1989. 89 с
11. Тренировка гребцов. Н. В. Жмарев - М.: Физкультура и спорт, 1981. 111 с.
12. Учебная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Москва, Советский спорт,2004 г
13. Физическая подготовка пловца. Москва. Физкультура и спорт.1976г.