

**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 спортивно-оздоровительного этапа (СО)

Возраст учащихся 11-14 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 спортивно-оздоровительного этапа. 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 (СО) учащихся комплектуется согласно уставу МБУДО ДЮСШ в соответствии с возрастом детей и, исходя из уровня их подготовленности. В данных группах учащиеся 11-14 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- 50% и ИВС –40%.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст, наполняемость групп на этапе СО

<i>Этапы спортивной подготовки</i>	<i>Продолжительность этапов (в годах)</i>	<i>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</i>	<i>Наполняемость групп (человек)</i>
СО	Весь период	10	10 – 20

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 11-14 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, 264 часов подготовки. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 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 СО ПО АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ

[illegible]

	Всего часов:	264	24	28	26	26	18	24	24	28	26	14	26
--	--------------	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Учебно-тематический план годовичного цикла подготовки (СО)

Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44		
Периоды	Подготовительный														предсоревновательный											Соревновательный											переходный									
Этапы	Соревновательный																									общеподготовительный																				
Основные задачи	Повышение уровня общефизической подготовки														повышение уровня СФП											максимальный результат											поддержание ОФП и СФП									
Основные объемы тренировочных нагрузок по неделям																																														
Кол-во занятий	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	264	
Теория, мин.	35	35	35	35	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	25	
ОФП	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	130	130	130	130	92
Развитие двигательных кач-в (мин)	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	---	
Общая выносливость	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	65	65	65	65	----
ИВС, мин.	164	164	164	164	164	164	164	164	164	164	164	164	164	164	164	164	164	164	164	164	164	164	164	164	164	164	164	164	164	164	164	164	164	164	164	164	164	164	164	164	164	160	160	160	160	120
Техническая подготовка	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84		
Силовая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84	84		
Скоростная подготовка	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	70		
Другие виды спорта и п/и, мин	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	19	
Самостоятельная работа, ч										2															2			2															2	8		
Участие в соревнованиях и к/испыт.	Согласно календарному плану.																																													

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 - 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 оказания 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 годового 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. Текущий контроль

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	СО	Контрольные упражнения	СО
Быстрота	Бег на 30м (не более, сек)	6.0	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)	2	Подъем туловища лежа на спине за 15 сек. (не менее, раз)	2
	Приседания за 15сек. (не менее, раз)	10	Приседание за 15сек. (не менее, раз)	10
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее)	8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (не менее, раз)	8
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с/м (не менее, см)	110	Прыжок в длину с/м (не менее, см)	110
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. / Методи-ческое 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.