

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

ПРИНЯТА  
на заседании  
педагогического совета  
МБУДО ДЮСШ  
МО Тимашевский район  
протокол № 1  
от «26 » августа 2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУДО ДЮСШ  
МО Тимашевский район  
  
\_\_\_\_\_ А.П. Покотило  
Приказ № 96-О  
от «26 » августа 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
в области физической культуры и спорта**

по виду спорта

**«Гребной спорт»**

Уровень базовый и углублённый

Срок реализации 8 лет

**Составители программы:**  
**Бакшиш Владимир Эмирович** –  
тренер-преподаватель  
отделения гребного спорта  
МБУДО ДЮСШ МО Тимашевский район;  
**Гусар Татьяна Николаевна**  
тренер-преподаватель  
отделения гребного спорта  
МБУДО ДЮСШ МО Тимашевский район;

## **СОДЕРЖАНИЕ:**

### **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА:**

1.1. Направленность, цели и задачи образовательной программы

1.2. Характеристика вида спорта.

1.3. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение

- минимальное количество детей в группах;

- срок обучения

### **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

2.1. Календарный учебный график

2.2. План учебного процесса

2.3. Расписание учебных занятий

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям

3.2. Рабочие программы по предметным областям

3.3. Объёмы учебных нагрузок

3.4. Методические материалы

3.5. Методы выявления и отбора одарённых детей

3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

### **4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

4.1. Групповая и индивидуальная работа с обучающимися

4.2. Профессиональная ориентация обучающихся

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ (порядок и формы текущего контроля. формы аттестации) и зачётные требования:

5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения учебной программы

5.2. Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы

5.3. Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объёме в соответствии с учебным планом).

### **6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

6.1. Список литературы

6.2. Перечень интернет-ресурсов

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по виду спорта «Гребной спорт» (далее-Программа) разработана и утверждена муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования детско-юношеской спортивной школой муниципального образования Тимашевский район (далее-Учреждение) согласно федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (приказ Министерства спорта России № 939 от 15.11.2018г.).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2017 г. №1726-р);

- Уставом Учреждения;

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 «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»;

- Приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказом Министерства спорта России от 18.06.2013 N398 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Гребной спорт»;

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»);

Также Программа учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам,

имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные особенности обучающихся;

- внутренние нормативные правовые акты Учреждения (устав, порядок приема и перевода).

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы построения образовательного процесса на уровнях сложности: базовом и углубленном; распределение объёмов теоретических и практических занятиях; участие в физкультурно-массовых мероприятиях и спортивных соревнованиях.

### **1.1. Направленность, цели и задачи образовательной программы**

Данная образовательная Программа служит основой эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для академической гребли и характеризуется:

- физкультурно-спортивной направленностью;

- направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Актуальность программы.**

Данная программа разработана с учётом местных условий, состояния материально-технической базы Учреждения, наличия спортивного инвентаря и оборудования. Программа направлена на здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

Программа предусматривает помощь тренерам отделения академической гребли Учреждения во всестороннем контроле уровня подготовленности учащихся от начального этапа их занятий греблей, до уровня высшего спортивного мастерства.

В программе даны цели и задачи работы, рассмотрены вопросы содержания, технологии обучения и контроля за ходом процесса обучения, показаны пути их организации и содержания воспитательной работы.

Весь учебный материал в Программе излагается по следующим этапам:

- базовый уровень подготовки - 6 лет обучения;
- углублённый уровень обучения - 2 года обучения, что дает возможность тренерам-преподавателям выдерживать единое направление в учебно-тренировочном процессе.

**Основной формой** учебно-тренировочного процесса являются групповые и индивидуальные практические и теоретические занятия, восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях.

#### **Цель программы.**

Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям гребным спортом в Учреждении, реализация образовательного процесса, конечной целью которого является подготовка обучающихся к этапам спортивной подготовки; включение воспитанников школы в составы сборных команд Краснодарского края и России.

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

В программе раскрыт весь комплекс параметров обучения, тренировки и воспитания в спортивной школе.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

#### **\* обучающих:**

- ознакомить с историей развития гребного спорта;
- освоить технику и тактику избранного вида спорта;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- подготовить инструкторов и судей по академической гребле.

#### **\* воспитывающих:**

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

#### **\* развивающих:**

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств;

#### **\* оздоровительных:**

- сохранение и преумножение здоровья учащихся средствами физической культуры и спорта.

Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой, предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;

-просмотр учебных фильмов, видеозаписей соревнований по академической гребле;

- прохождение инструкторской и судейской практики;
- создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий;
- использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

## 1.2. Характеристика вида спорта «Гребной спорт»

Гребной спорт включает в себя следующие виды гребли: *академическая, прибрежная и народная.*

*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.

Академические суда - спортивные узкие удлинённые лёгкие лодки с вынесенными за борта уключинами (отводами) для вёсел и подвижными сиденьями (банками).

Лодки подразделяются на учебные (любительские) и гоночные. Учебные лодки как правило шире и имеют более высокие борта.

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.

Наиболее распространена и популярна академическая гребля в странах Западной Европы, России, США, Австралии, Новой Зеландии и Румынии. Академическая гребля включена в программу Олимпийских игр с 1896 года (у женщин с 1976 года).

Кроме Олимпийских игр ежегодно проводится чемпионат мира, Кубок мира, Кубок Наций, Чемпионат мира среди студентов, Чемпионат мира среди юношей. Соревнования по академической гребле проводятся среди мужчин и женщин.

*Академическая гребля* делится на парную и распашную греблю. Парная гребля, это гребля двумя веслами, распашная гребля - это гребля одним веслом. Состав лодки бывает из одного, двух, четырёх или восьми гребцов. В ряде классов вес спортсмена ограничен (лёгкий вес).

Соревнования по олимпийской программе проводятся в 14 классах:

- Одиночки - мужские и женские;
- Двойки парные - мужские и женские; двойки распашные - мужские и

- Четверки распашные - мужские и мужские легкого веса; четверки парные мужские и женские;

- Восьмёрки - мужские и женские.

Классы лодок в академической гребле, не входящие в программу олимпийских игр, но участвующие в программе чемпионатов мира:

- Одиночки - мужские и женские легкого веса;

- Двойки - мужские распашные с рулевым; двойки мужские распашные легкого веса;

- Четверки - мужские распашные с рулевым; четверки - распашные женские, четверки - мужские и женские парные легкого веса;

- Восьмёрки - мужские легкого веса.

Вес рулевого ограничен (если он меньше нормы, то в лодку кладут балласт), а его пол не зависит от пола членов экипажа. В женском экипаже может быть рулевой-мужчина, и наоборот.

Исключение - Олимпийские игры (все спортсмены в экипаже должны быть одного пола).

В академической гребле чётко различаются гребцы парного весла (одновременно гребёт двумя вёслами) и гребцы распашного весла (гребёт только одним веслом).

Гребцы распашного весла делятся на загребных (весло справа) и баковых (весло слева).

Расчёты показывают: чтобы избежать вихляния лодки, загребные должны прикладывать на 5% усилий больше, чем баковые; в четвёрках и восьмёрках самых сильных загребных следует сажать ближе к корме.

Академическая гребля - это один из немногих видов спорта, в котором задействовано около 95% мышц всего тела.

### **1.3. Минимальный возраст, минимальное количество детей в группах, срок обучения**

В группы базового уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены дети 9 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Контрольные нормативы не устанавливаются, за исключением норматива по плаванию, необходимого для обеспечения безопасности занятий, и переводных нормативов для 3-го года обучения.

Зачисление учащихся в учебно-тренировочные группы и перевод из группы в группу по уровням и годам обучения производится на основании решения тренерского совета при выполнении контрольных и переводных нормативов по сумме баллов за все группы упражнений для данного года обучения.

Приемными для каждого года обучения в спортивной школе являются переводные нормативы предыдущего года обучения.

Главным контрольным нормативом для всех занимающихся групп является выполнение тренировочных нагрузок, предусмотренных планом подготовки.

В группы углублённого уровня обучения принимаются дети, сдавшие контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке, имеющие допуск спортивного врача к занятиям избранным видом спорта академическая гребля.

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

Срок освоения Программы для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет (углубленный уровень на 3-4 году обучения).

**Таблица перехода на уровни образовательной программы**

| Уровни сложности |            |            |            |            |            |                     |             |
|------------------|------------|------------|------------|------------|------------|---------------------|-------------|
| Базовый уровень  |            |            |            |            |            | Углублённый уровень |             |
| НП-1-<br>Б-1     | НП-2 - Б-2 | НП-3 - Б-3 | ТЭ - 1 Б-4 | ТЭ-2 - Б-5 | ТЭ-3 - Б-6 | ТЭ-4<br>У-1         | ТЭ-5<br>У-2 |

**Продолжительность обучения, наполняемость групп, количество часов в неделю, минимальное количество обучающихся в группах представлены в таблице 1.**

| Показатель учебной нагрузки      | Уровни сложности программы |                     |                     |                               |                     |
|----------------------------------|----------------------------|---------------------|---------------------|-------------------------------|---------------------|
|                                  | Базовый уровень сложности  |                     |                     | Углубленный уровень сложности |                     |
|                                  | 1 - 2 годы обучения        | 3 - 4 годы обучения | 5 - 6 годы обучения | 1 - 2 годы обучения           | 3 - 4 годы обучения |
| Количество часов в неделю        | 6                          | 6 - 8               | 8 - 10              | 10 - 12                       | 12 - 14             |
| Количество занятий в неделю      | 3 - 4                      | 3 - 4               | 4 - 5               | 4 - 5                         | 5 - 6               |
| Общее количество часов в год     | 176-264                    | 264 - 352           | 352-440             | 440-528                       | 528 - 616           |
| Общее кол-во занятий в год       | 126 - 168                  | 126 - 168           | 168 - 210           | 168 - 210                     | 210 - 252           |
| Продолжительность одного занятия | 2 часа                     | 2-3 часа            | 2-3 часа            | Не > 3 час.                   | Не > 3 час          |
| Ко-во занимающихся в группе      | Не менее 15 чел.           | Не менее 15 чел.    | Не менее 15 чел.    | Не менее 10 чел.              | Не менее 7 чел.     |

### ***1.6. Планируемые результаты:***

Результатом освоения предпрофессиональной программы по академической гребле является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

**В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:**

- знание истории развития вида спорта - академическая гребля;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;



- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- сформированность осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

**для углубленного уровня:**

- знание истории развития избранного вида спорта - академическая гребля;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни; знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил; знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта - академическая гребля, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта - академическая гребля;
- знание основ спортивного питания.

**В предметной области «Общая физическая подготовка»:**

**для базового уровня:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта - академическая гребля;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов обще-подготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- приобретение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе).

**В предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта - академическая гребля.

**В предметной области «Вид спорта» для базового уровня:**

- развитие физических способностей в соответствии со спецификой избранного вида спорта - академическая гребля;

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

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

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта - академическая гребля;

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом - академическая гребля;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по академической гребле;

- знание основ судейства по избранному виду спорта - академическая гребля;

**для углубленного уровня:**

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта - академическая гребля;

- освоение комплексов специальных физических упражнений по виду спорта - академическая гребля;

- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов в академической гребле;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта - академическая гребля;

- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта - академическая гребля;

- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства по академической гребле;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по академической гребле.

**В предметной области «Спортивное и специальное оборудование» для базового уровня:**

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта - академическая гребля;

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

- приобретение навыков содержания и использования спортивного и специального оборудования.

**В предметной области «Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:**

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала,
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной деятельности.

**В предметной области «Судейская подготовка» для углубленного уровня:**

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта - академическая гребля

Основным показателем работы Учреждения является:

- количество детей, привлечённых к занятиям академической греблей;
- сохранность контингента обучающихся в отделении академической гребли;
- число воспитанников, подготовленных к освоению этапов спортивной подготовки, вошедших в состав сборных команд Тимашевского района, Краснодарского края и России.

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план реализации дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы по виду спорта «Гребной спорт» рассчитан на 44 недели непосредственно в рамках Учреждения.

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по уровням (годам) обучения. Учебный план составлен на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018 года.

Учебный план включает в себя уровни обучения:

- базовый уровень сложности (6 лет);
- углубленный уровень сложности (2 года).

Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне можно увеличить дополнительно на 2 года (У3 и У4).

Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно - техническую, специальную физическую, технико-тактическую подготовку. Постепенно уменьшается объем нагрузок, направленных на ОФП в процентном соотношении.

**Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле**  
**количество соревнований:**

| Виды соревнований | Этапы подготовки |         |         |       |             |       |
|-------------------|------------------|---------|---------|-------|-------------|-------|
|                   | базовый          |         |         |       | углубленный |       |
|                   | 1 год            | 2-3 год | 4-5 год | 6 год | 1 год       | 2 год |
| Контрольные       | 2                | 2       | 1       | 1     | 1           | 1     |
| Отборочные        | -                | -       | 2       | 2     | 2           | 2     |
| Основные          | 2                | 4       | 3       | 3     | 3           | 3     |

**Самостоятельная работа** обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана. Обучающийся имеет право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

### 2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14), (табл. 4).

Начало учебного года - 1 сентября текущего года.

План-график является организационно-методическим документом, определяющим содержание работы на учебно-тренировочный год.

### УЧЕБНАЯ НАГРУЗКА

**44 недели в год**

| Показатель учебной нагрузки      | Уровни сложности программы |                     |                     |                               |                     |
|----------------------------------|----------------------------|---------------------|---------------------|-------------------------------|---------------------|
|                                  | Базовый уровень сложности  |                     |                     | Углубленный уровень сложности |                     |
|                                  | 1 - 2 годы обучения        | 3 - 4 годы обучения | 5 - 6 годы обучения | 1 - 2 годы обучения           | 3 - 4 годы обучения |
| Количество часов в неделю        | 6                          | 8                   | 10                  | 12                            | 12 - 14             |
| Количество занятий в неделю      | 3                          | 4                   | 4- 5                | 4-5                           | 5 - 6               |
| Общее количество часов в год     | 264                        | 352                 | 440                 | 528                           | 528 - 616           |
| Общее количество занятий в год   | 132                        | 176                 | 220                 | 176-220                       | 220-264             |
| Продолжительность одного занятия | 2 часа                     | 3 часа              | 3 часа              | Не > 3час.                    | Не > 3час           |
| Кол-во занимающихся в группе     | Не менее 15 чел.           | Не менее 15-12 чел. | Не менее 12-10 чел. | Не менее 7-5 чел.             | Не менее 5 чел.     |

**Годовой учебный план  
(44 недели)**

| Разделы подготовки |  | Уровни подготовки |       |       |       |       |       |             |        |
|--------------------|--|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------------|--------|
|                    |  | Базовый уровень   |       |       |       |       |       | Углублённые |        |
|                    |  | Б-1               | Б-2   | Б-3   | Б-4   | Б-5   | Б-6   | У-1         | У-2    |
| 1.                 | Объемы реализации программы по предметным областям* (час.) |                   |       |       |       |       |       |             |        |
| 1.1                | Теория и методика ФК и спорта 5 - 10%                      | 13                | 13    | 18    | 18    | 22    | 22    | 37          | 37     |
| 1.2                | ОФП и СФП 30 - 35%   | 53\27             | 53\27 | 70\42 | 70\42 | 88\53 | 88\53 | 69\106      | 69\106 |
| 1.3                | ИВС не менее 45 %  | 130               | 130   | 169   | 169   | 216   | 216   | 264         | 264    |
| 1.4                | Другие виды спорта Подвижные игры 5 - 15%                  | 40                | 40    | 46    | 46    | 48    | 48    | 37          | 37     |
| 2.                 | Самостоятельная работа до 10%                              | 3                 | 3     | 7     | 7     | 13    | 13    | 15          | 15     |
| 3.                 | Общее кол-во тренировочных часов в год (час.)              | 264               | 264   | 352   | 352   | 440   | 440   | 528         | 528    |
| 4.                 | Кол-во часов в неделю                                      | 6                 | 6     | 8     | 8     | 10    | 10    | 12          | 12     |
| 5.                 | Кол-во тренировок в неделю                                 | 3                 | 3     | 3-4   | 3-4   | 3-4   | 3-4   | 4           | 4      |
| 6.                 | Общее колич-во тренировок в год                            | 132               | 132   | 176   | 176   | 176   | 176   | 176         | 176    |

В плане-графике (приложение 1) раскрывается последовательность прохождения материала по периодам и месяцам, количество часов на каждый раздел работы и распределение разделов по неделям в течение года.

Основное значение составления плана-графика - в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления.

При составлении плана - графика необходимо учитывать сроки проведения соревнований в календаре спортивно - массовых мероприятий, который в свою очередь составляется на основе календаря федерации гребного спорта Краснодарского края и России.

Продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах (45 минут) с учетом возрастных особенностей и уровня подготовки обучающихся.

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Сроки начала и окончания образовательного процесса определяются с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и спортивных

мероприятий, в которых планируется участие обучающихся и в соответствии с Положением об организации образовательного процесса в Учреждении.

### **2.3. Расписание занятий.**

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

Расписание занятий утверждается директором Учреждения по представлению педагогических работников с учётом пожеланий обучающихся (их законных представителей), возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно - гигиенических норм.

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы Учреждения на период каникул в форме учебно-тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

## **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **3.1. Методика и содержание работы по предметным областям**

Основной методической задачей при подготовке гребцов-академистов является создание необходимых условий для повышения эффективности учебнотренировочного процесса.

Рост спортивных результатов обучающихся будет зависеть от увеличения физической работоспособности организма, овладения техникой спортивных упражнений, хорошей тактической и психологической подготовкой.

Многолетняя целенаправленная подготовка гребца - это единый, непрерывный процесс, осуществляемый на самостоятельных этапах:

- этап базового уровня подготовки;
- этап углубленного уровня подготовки.

Каждый из этих этапов имеет различные задачи, основывающиеся на общих закономерностях развития физических качеств и спортивного совершенствования и направленные на достижение одной главной цели - подготовки к освоению этапов спортивной тренировки.

В подготовке начинающего гребца, главным образом обще-подготовительными средствами, закладываются основы спортивной работоспособности, вырабатывается широкий двигательный диапазон, осваиваются большие тренировочные объемы, изучаются и закрепляются основы техники гребли, накапливается тактический опыт, развивается интеллект. Обучающийся знакомится с видом спорта.

Объем специальной подготовки в этот период не превышает 25-30% от общего объема тренировочных занятий.

Учебные занятия проводятся в основном комбинированные, небольшой интенсивности и продолжительностью от 1,5 до 2ч.

Общая физическая подготовка (ОФП) включает в себя: бег, плавание, игры, общеразвивающие упражнения без предметов, в парах, с собственным весом и с небольшими отягощениями.

*Умение плавать для гребца является обязательным, так как это связано с безопасностью тренировочных занятий.*

Занятия по специальной подготовке (СФП) небольшой интенсивности должны проводиться, главным образом, в одиночках и двойках и быть направлены на обучение техники гребли. Много внимания следует уделять работе в неподвижном учебном аппарате и гребле в распашных лодках на обеих сторонах.

Наиболее эффективным средством начального обучения, а также силовой подготовки является народная гребля.

Интенсивность и объем учебных нагрузок постепенно возрастают, увеличивается также количество соревнований, в которых спортсмен совершенствует свое техническое и тактическое мастерство, вырабатывает стойкость к сбивающим факторам.

При планировании тренировочных нагрузок и соотношений средств общей и специальной подготовки и проведении учебных занятий необходимо учитывать следующее:

- обучающийся добивается более высокого и надежного прироста достижений, если в первую очередь увеличиваются объемы учебных занятий, а интенсивность повышается сравнительно осторожно;

- скачкообразное увеличение нагрузок более эффективно для повышения тренированности, чем постепенное. Это связано с необходимостью приспособления организма к новому уровню нагрузки;

- общая подготовка не должна исключаться в соревновательном периоде, так как в этом случае выработанные в подготовительном периоде необходимые для гребца физические качества частично утрачиваются;

- в юношеском возрасте у начинающих гребцов даже неспециализированные тренировочные нагрузки, приводят к росту спортивного результата;

- наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при определенном уровне остальных, т.е. воспитание физических качеств должно обеспечивать их гармоническое развитие является основой для повышения уровня функциональных возможностей и технического мастерства гребца, на них базируется его спортивный результат.

### **3.2. Рабочие программы по предметным областям:**

#### **> Предметная область «ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Теоретическая подготовка гребцов служит для лучшего освоения практических занятий, успешного прохождения инструкторской и судейской

практики и является составной частью воспитательной работы и психологической подготовки.

Теоретическая подготовка, осуществляемая постоянно и на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме отдельных уроков, лекций, разбора методических пособий, плакатов и киноматериалов, а также бесед на практических занятиях.

Теоретический материал преподносится учащимся в объеме, доступном и необходимом для освоения дальнейших практических занятий.

По мере спортивного совершенствования гребца отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

#### **Для базового уровня**

1. Физическая культура и спорт в России, значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития.

2. История гребного спорта.

3. Российские гребцы на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы Олимпийские игры - основа международного спортивного движения. Международные соревнования, чемпионаты мира и Европы по гребле, их история. 1952 год - начало нового этапа в истории Олимпийских игр современности и международного спортивного движения. Успехи советских гребцов на международных соревнованиях.

4. Гигиена, спортивный режим, закаливание.

5. Планирование и учет учебно-тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника. Форма и содержание дневника.

6. Основы техники гребли. Краткие сведения о сопротивлении воды продвижению в ней лодки и весла.

Свойства воды. Плавучесть и устойчивость лодки. Работа весла в воде. Накрытие весла.

7. Техника академической и народной гребли. Общее понятие спортивной техники и техники циклического вида спорта - гребли. Фазы движения гребца, весла и лодки в уключинных видах гребли. Траектории движений. Ритм и темп. Терминология в гребном спорте.

8. Основы методики начального обучения и тренировки. Единство обучения и тренировки. Этапы обучения технике гребли.

Дидактические принципы в обучении технике гребли.

Ознакомление с инвентарем и окружающей средой. Ознакомление с движением в целом (лодка, гребец, весло). Основное и исходное положение, держание весла. Разучивание отдельных элементов гребка, закрепление и совершенствование навыка в целом.

Средства начального обучения: неподвижный гребной аппарат (концепт), тренажер, народная лодка, учебная академическая лодка. Предупреждение и исправление ошибок.

9. Общая и специальная физическая подготовка гребца, их роль в спортивном совершенствовании. Физические (двигательные) качества спортсмена. Ведущие физические качества гребца.



Задачи и средства общей и специальной физической подготовки и их роль в процессе тренировки гребцов.

10. Спортивные базы, гребной инвентарь, оборудование и специальные тренажеры. Режим работы гребных баз. Типы спортивных лодок и весел. Правила хранения и эксплуатации.

11. Правила соревнований, оборудование дистанций, организация и проведение соревнований по гребле. Правила поведения в общественных местах.

12. Правила безопасности при проведении занятий, предупреждение травм и оказание первой помощи при несчастных случаях.

Умение плавать и соблюдение правил безопасности - основное условие к допуску занятиям по гребле.

Правила поведения в лодке и на воде. Степень плавучести опрокинувшейся или залитой водой лодки и действия гребца, оказавшегося в воде.

Приемы оказания помощи товарищу, оказавшемуся в воде.

Характеристика водоема и местные правила проведения занятий и зависимости от метеоусловий и времени года.

Спасательные средства и пользование ими.

***Инструкция по оказанию первой помощи. Журнал регистрации выхода на воду.***

**Для углублённого уровня**

1. Физическая культура и спорт в России, российские спортсмены в деле укрепления мира, популяризация физической культуры и олимпийского движения.

2. История гребного спорта. Развитие гребного спорта за рубежом. Международная федерация, ее роль в развитии академической гребли. Чемпионаты и международные соревнования.

3. Состояние и развитие академической гребли и народной гребли в России.

География гребного спорта в России. Всероссийские юношеские соревнования: первенства России и спартакиады школьников и их роль в развитии массовости и поиска физически одаренных спортсменов для пополнения сборных команд Краснодарского края и страны.

4. Российские гребцы на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Успехи российских гребцов на Олимпийских играх, олимпийские чемпионы.

5. Единая всероссийская спортивная классификация, спортивные разряды и звания в гребном спорте. Задачи и роль спортивной классификации в развитии массовости и высшего спортивного мастерства.

6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие.

Сердечно-сосудистая система и ее функции. Кровь и кровообращение.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Особенности развития детского и юношеского организма.

7. Гигиена, спортивный режим, закаливание. Гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярных занятиях спортом. Гигиенические требования к условиям проведения тренировочных занятий. Инвентарь и место занятий. Одежда спортсмена.

Дозировка тренировочных нагрузок в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности. Рациональное сочетание работы и отдыха в режиме дня.

Режим питания и пищевой рацион. Питьевой режим. Питание в период соревнований. Вред курения и употребление алкогольных напитков.

8. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при тренировке спортсмена.

Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

9. Планирование и учет учебно-тренировочной работы, методика ведения спортивного движения. Годовое планирование, периодизация, задачи, средства и методы, динамика тренировочных и соревновательных нагрузок по периодам и этапам подготовки.

Значение этапного тестирования и комплексных обследований. Значение контрольных нормативов по ОФП и СП.

Дневник спортсмена и его содержание: - объективные данные - направленность и содержание тренировки, интенсивность, контрольные показатели, распорядок дня, режим питания и отдыха;

- субъективные данные - самочувствие, оценка воздействия тренировки;
- анализ выполнения работы за неделю и по этапам и выводы.

Учет работы учащихся школы: отчеты тренеров за неделю, месяц, этап (отдельно за учебно-тренировочный сбор), за год.

10. Основы техники гребли.

Терминология в гребном спорте. Характеристика сил, влияющих на продвижение лодки. Их изменение в цикле гребка и влияние на скорость лодки и всей системы (лодка, гребец, весло). Механизм работы весла. Фазы гребка. Темп и ритм. Особенности работы распашного и парного весла.

11. Техника академической и народной гребли. Фазы цикла гребка. Характеристика фаз и рациональное их выполнение.

Взаимодействие звеньев тела гребца, весла и лодки в цикле гребка. Ритм и темп.

Вариативность техники гребли. Индивидуальные особенности в выполнении гребка.

12. Основы методики совершенствования технического и тактического

### ***Единство тренировки и обучения. Этапы обучения техники гребли.***

**II этап обучения:** углубленное детализированное разучивание, уточнение двигательного умения, частичный переход в навык. Применение полученных навыков в соревнованиях. Техника старта. Техника ускорений. Средства и методы обучения. Упражнения для технического совершенствования. Ошибки и их исправление.

Формы тренировочных методов развития специальных качеств гребца: равномерный, переменный, повторный и интервальный. Их содержание и характеристика по воздействию на организм гребца.

13. Общая и специальная физическая подготовка гребца, их роль в спортивном совершенствовании.

Соотношение объемов общей и специальной подготовки гребца в многолетнем и годичном цикле. Средства общей подготовки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок в годичном цикле.

### ***Методы развития специальных физических качеств.***

14. Моральная, волевая и психологическая подготовка. Влияние занятий спортом на формирование личностных качеств.

Основные методы развития волевых качеств. Влияние усложненных условий (соревнования, сложные метеоусловия, напряженная тренировка) на воспитание волевых качеств.

Повседневное воспитание волевых качеств и повышение спортивного мастерства. Влияние спортивного коллектива на формирование волевых качеств. Проявление в учебе, работе и быту волевых качеств, приобретенных в спорте. Мотивация спортивной деятельности.

15. Спортивные базы, гребной инвентарь, оборудование и специальные тренажеры. Дистанции для соревнований по гребле: на специальных гребных каналах, озерах, водохранилищах и реках.

Оборудование дистанции: стартовая и финишная вышка, разметка дистанции, стартовые и причальные плоты. Наземные сооружения: трибуны, эллинги, подсобные помещения. Изготовление и устройство гребных судов, их основные части и назначения. Ремонт лодок.

16. Правила соревнований, организация и проведение соревнований по гребле. Судейская коллегия, состав судейской коллегии, права и обязанности судей. Представитель команд Распределение участников по заездам и водам. Положение о соревнованиях.

Роль Положения о соревнованиях в развитии массовости и высшего спортивного мастерства

17. Правила навигации и руления.

Правила плавания по внутренним судоходным путям России. Указательные и запрещающие знаки. Сигнализация и порядок движения на водоеме. Судоходная инспекция. Местные особенности в правилах навигации.

Действие руля и техника руления. Особенности руления на спокойной воде, на течении, при волне, ветре, на поворотах. Подход и отход от причальных устройств. Правила навигации и обязанности рулевого.

18. Правила безопасности при проведении занятий, предупреждение травм и оказание первой помощи при несчастных случаях.

## > Предметная область «ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»

>

### Для базового уровня подготовки

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

### Для углублённого уровня подготовки

Основная задача для групп данного этапа - обеспечение разносторонней физической подготовленности начинающего гребца на основе планомерного увеличения объёма учебно-тренировочных нагрузок и подбора средств и методов обучения, позволяющих осуществить эту задачу, учитывая специфику данного вида спорта.

Основное направление работы - совершенствование основных физических и специальных качеств, закрепление основ техники гребли, приобретение тактического опыта.

Подготовка в группах углублённого уровня осуществляется по годам и периодам: подготовительному, соревновательному и переходному.

Академическая гребля является одним из видов спорта обеспечивающих наиболее полное общее физическое развитие. Это обусловлено участием в выполнении гребка всех групп мышц, широкой амплитуды движения, достаточно высокими усилиями на гребке, продолжительностью спортивного упражнения и его эмоциональностью. Однако только специализированных средств подготовки, особенно на начальных этапах, недостаточно для гармонического развития спортсмена и создания базы роста его спортивного мастерства.

Корректировка развития различных групп мышц, развитие ведущих в гребле физических качеств - силы и выносливости, расширение диапазона двигательных навыков до уровня, обеспечивающего совершенствования технического мастерства и стойкость к сбивающим факторам, достигаются только при оптимальном на каждом этапе соотношении средств общей и специальной подготовки и умелом переносе и трансформации технических навыков и физических навыков в гребле.

В общей подготовке гребца применяется ряд видов спорта и упражнений, помогающих решить указанные выше задачи.

### 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 восстановление 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.

### **Спортивные игры**

В подготовке гребца применяются игры в футбол, гандбол, баскетбол и волейбол с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления, а так же выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки

Изучаются упрощенные правила спортивных игр, осваиваются технические навыки и связываются в технические игровые приемы, осваиваются совместные действия, проводятся двусторонние игры.

### **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 выполняется 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.

### > Предметная область «ВИД СПОРТА»

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 «авыка», 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.

**I этап — начальное разучивание двигательного действия, образование умения воспроизводить технику действия в общей грубой форме.**

**Задачи этапа:**

-- создать общее представление о двигательном действии (при просмотре кинограмм и кинокольцовок сильнейших гребцов, квалифицированный показ в неподвижном учебном аппарате, бассейне, лодке, гребном тренажере)

- научить частям, фазам техники действия;
- сформировать общий ритм;
- предупредить или устранить ненужные движения и грубое искажение техники действия.

**Причинами грубых ошибок могут быть:**

- недостаточное понимание двигательной задачи;
- недостаточная физическая подготовленность;
- недостаточный самоконтроль движений;
- дефект в исполнении предыдущих частей (фаз) действия; --
- неблагоприятные условия выполнения действия (неисправность или плохая наладка инвентаря, метеоусловия);
- боязнь, утомление.

Приступая к занятиям, обучающийся должен ознакомиться с лодкой, веслами и водой. Знакомство с водой начинается с проверки умения плавать.

Первые занятия должны проводиться в гребном бассейне, на неподвижном учебном аппарате, гребном тренажере, народной и учебной академической лодках. Народная и учебная академическая лодки очень устойчивы, поэтому занятия в них позволяют новичку избавиться от боязни и сразу ощутить уверенность во владении инвентарем; обучение значительно облегчается.

Для знакомства с инвентарем спортсмен, сев в лодку и оттолкнувшись от причального плоты, опробует лодку и весла. Чтобы убедиться, что форма и размер весла обеспечивают оптимальное погружение лопастей в воду без дополнительных усилий, нужно установить лопасти весел вертикально в воде и делать поочередно каждым веслом гребки, прикладывая только горизонтальное усилие (сначала небольшое) и выпуская рукоятку весла из рук между гребками. Следующее упражнение •- несколько непрерывных гребков одной и другой рукой, затем поочередно по одному гребку каждой рукой и несколько полных гребков. Освоив эти движения, можно обучиться «табанке»: гребец рукоятку загруженного в воду весла отталкивает от себя, лодка при этом движется кормой вперед.

Сначала выполняется по несколько гребков каждым веслом, затем поочередно по одному гребку каждым веслом и после этого одновременно обоими веслами.

Чтобы выяснить степень устойчивости лодки, гребец должен поочередно наклонить ее на левый и правый борт, немного пораскачивать, поднимая и опуская рукоятки весел.

Проделав эти упражнения, гребец ознакомится с инвентарем, будет уверенно и свободно чувствовать себя в лодке во время дальнейшего обучения.

Упражнения следует периодически повторять.

Для лучшего понимания гребцом технических требований и исправления ошибок начало занятий целесообразно проводить индивидуально в учебном аппарате, гребном бассейне или гребном тренажере. Здесь гребцу демонстрируют и объясняют положения звеньев тела, *соответствующих* различным фазам гребка, переход от одной фазы к другой, общую траекторию и ритм движения.

**Посадка в лодку.** Лодка ставится на воду у причального плота, вёсла вставляются в уключины, и барашек вертлюга закручивается. Спортсмен становится на плоту лицом к корме лодки, берет в одну руку (ближнюю лодке) рукоятки весел, другой держится за уключину, находящуюся на плоту, ставит ближнюю к лодке ногу на специальную площадку в лодке и другой ногой отталкивается от плота.

После отталкивания, приседая на одной ноге и продолжая держаться рукой за уключины, садится на банку; вставляет в подножку ногу, которой отталкивался, а затем вторую, берет рукоятки весел обеими руками, проверяет установку ножных упоров и занимает основное положение.

Ножные упоры должны быть установлены так, чтобы в конце гребка рукоятки весел проходили вплотную к туловищу, но не упирались в него.

**Основное положение.** Туловище прямое, естественно наклон вперед, плечи свободно опущены, голова держится прямо. Ноги слегка согнуты в коленях, всей ступней стоят на подножке. Руки свободно прогнутыми запястьями удерживают весла, лежащие лопастями на воде перпендикулярно бортам лодки. Левая кисть расположена над правой.

### **Техническая подготовка**

**Исходное положение.** Для начала первого гребка спортсмен должен перейти в исходное положение, соответствующее стартовому. При этом туловище наклоняется вперед, голова остается прямой, ноги сгибаются так, что колени почти касаются груди возле плеч, спортсмен сгруппировался на подножке (у гребцов на распашных лодках дальше от уключины колено располагается снаружи рук), руки свободно вытягиваются вперед так, что кисти находятся за подножкой; запястья прямые, четыре пальца охватывают рукоятку весла сверху, не сжимая ее, а большой находится на нижнем краю торца.

На распашном весле большие пальцы охватывают весло снизу, и расстояние между кистями рук не должно превышать ширину одной кисти.

Лопasti весел в вертикальном положении с небольшим наклоном на корму (парные 8-10°, распашные 5-7°) находятся в воде. Угол заноса от перпендикуляра к оси лодки в этом положении составляет 50-55°.

**Проводка.** Рабочая фаза. Ноги, передавая усилие через туловище и руки на весло, начинают сильное (чтобы разогнать лодку) и быстрое (чтобы не отстать от весла, сохранить активную тягу) отталкивание от подножки.

Это отталкивание должно быть настолько сильным, чтобы туловище не могло в начале гребка опережать банку (запрокидывание), но и не отставало от нее («прострел банки») и спортсмен чувствовал «снятие веса с банки».



Быстрота нарастания усилия в начале гребка и непрерывность всего движения дают право говорить о «прыжке от подножки», хотя распрямление ног происходит примерно в 1,7 раза медленнее, чем при выпрыгивании, например, от пола. Спина, вследствие большого напряжения при гребке, естественно прогнута и постепенно с разгоном лодки начинает опережать ноги в движении на нос лодки. Поскольку для правильного погружения весел в воду никакого усилия не требуется, руки в первой части гребка только передают горизонтальное усилие от плеча к рукоятке весла, оставаясь прямыми. Кисть левой руки тянет рукоятку немного выше и в середине гребка проходит над правой, допускается - чуть сзади.

Затем за счет широчайших мышц спины руки включаются в работу и дотягивают рукоятки весел в конце гребка, вплотную к корпусу, заканчивающему движение к носу лодки. Локти при этом отходят в стороны и слегка книзу, запястья, до этого прямые, соответственно немного выгибаются.

Ноги на протяжении всего гребка упираются в подножку. При достаточно сильном выполнении гребка спортсмен чувствует в начальной части «снятие веса с банки» и на всем гребке «стоит на подножке»..

Скорость подтягивания рукоятки к концу гребка возрастает вместе с увеличением скорости лодки.

**Конец проводки.** Переходная фаза. С окончанием гребка, как только руки подошли к корпусу, закончившему движение на нос лодки, делается быстрый и плавный нажим на рукоятки вниз, лопасть вынимается из воды. При этом запястье уже расслабленной руки прогибается и вместе с небольшим перекачиванием, рукоятки в пальцах обеспечивает разворот лопасти в горизонтальное положение для заноса.

Небольшой подворот лопасти при вынимании, если при этом не происходит торможения, допускается.

Концу проводки соответствует положение весла 30-35° от перпендикуляра к оси лодки.

**Занос.** Фаза подготовки. После завершения нажима на рукоятки кисти рук продолжают движение по траектории, напоминающей запястью, а затем горизонтально на корму.

По мере распрямления рук к ним в движении на корму присоединяется туловище, с наклоном которого и переносом рукояток весел за колени сгибаются ноги, и начинается подъезд, сначала ускоренный, а к концу — замедленный

Ритм подъезда диктуется общим ритмом гребного цикла, однако следует избегать резкого ускорения в начале подъезда, так как это даст резкое увеличение скорости корпуса лодки и при этом ведет к ненужным потерям кинетической энергии всей системы (гребец - весло - лодка).

Движение туловища на корму начинается усилием брюшного пресса. Весла при заносе должны двигаться горизонтально на высоте немного больше половины ширины лопасти от воды, что необходимо для выполнения захвата

**Захват.** Переходная фаза. При приближении к окончанию ЗАНОСА гребец одновременно с распрямлением запястий отпускает рукоятку весла кверху, давая лопасти возможность с разворотом упасть в ВОДУ.

В момент касания веслом воды начинается тяговое движение рукой к носу лодки. Захват можно назвать подхватом: падающего в ВОДУ весла.

При этом горизонтальная скорость рукоятки весла не должна превышать скорость ее в начале гребка, так как «нахождение опоры» в воде (так же, как ее сохранение) обеспечивается формой, размером лопасти и скоростью ее проплывания, а не предшествующей скоростью в воздухе и при частичном погружении

Следует избегать задирания весел, вызываемого наклоном головы и нажимом на рукоятки перед захватом с последующей «промашкой» по воздуху, и медленного погружения («водяная промашка») из-за придерживания рукояток при захвате вместо падения весла.

Всякая попытка разгона весла в воздухе перед захватом приводит к «осаживанию» (остановке) лодки перед каждым гребком *и не даёт* возможности использовать эффект гидродинамического лифта.

Моменту начала погружения весла в воду соответствует угол заноса от перпендикуляра к оси лодки 55-60°. Он превышает угол заноса в исходном положении, так как включает фазу погружения весла, и при выполнении заноса в движении гребец более плотно группируется на подножке, плотнее подъезжает на банке и наклоняет туловище.

**Этап - углубленное детализированное разучивание; уточнение двигательного умения; умение частично переходит в навык.**

*Задачи этапа:*

- углубленное понимание закономерностей изучаемого действия;
- уточнение техники действия по ее параметрам (амплитуда, траектория, ритм, контроль);
- совершенствование ритма действия, свободное, слитное выполнение;
- создание предпосылок вариативности.

В технических тренировках применяются упражнения, выделяющие отдельные элементы цикла: захват; конец гребка; укороченный гребок одними руками, с небольшим подъездом, одной спиной; гребля одним веслом и др. Проводятся тренировки и участие в соревнованиях в одиночках и распашных двойках.

В распашных лодках спортсмен гребет на обеих сторонах. Совместность работы в команде достигается главным образом за счет зрительного контроля одновременности выполнения всех движений - подъезда, работы туловища, отведения локтей на гребке, нажима на весла, начала движения туловища на корму, отпускания рук в захвате.

Разучивается техника старта, смена темпа и ритма в условиях соревнований. Старт выполняется следующим образом: из исходного положения по команде «марш» спортсмен делает первый гребок, не дотягивая его до конца на 20-25 см, быстро выводит. руки и почти одними руками делает

гребок, затем постепенно увеличивает амплитуду движений, переходя на 5-6-м гребке на полную длину и гоночный ритм..

### **III этап - закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия, прочный навык, вариативность.**

#### ***Задачи этапа:***

- закрепить навык владения техникой действия;
- расширить диапазон вариативности техники действия, для целесообразного выполнения его в различных условиях, в том числе при максимальных проявлениях физических качеств; завершить индивидуализацию техники действия в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных особенностей; обеспечить в случае необходимости перестройку техники и ее дальнейшее совершенствование.

На фоне увеличивающихся по объему и интенсивности тренировочных занятий уточняется техника выполнения всего цикла и отдельных элементов в различных условиях тренировки и соревнований. Главным упражнением становится выполнение полного цикла гребка, Участие в соревнованиях закрепляет техническое мастерство спортсмена.

Технические тренировки проводятся на фоне равномерной и переменной работы без снижения интенсивности. Такие тренировки, как правило, должны проводиться в одиночках и двойках, с предварительным объяснением задания в неподвижном учебном аппарате.

Задачи обучения, совершенствования навыков и тренировки неотделимы друг от друга, они решаются совместно, в одно и то же время, при выполнении одних и тех же упражнений.

Если отдельные насыщенные упражнениями тренировки мы называем техническими, то на остальных спортсмен должен постоянно контролировать свои движения.

Для исправления ошибок, возникших в результате недостаточного развития отдельных групп мышц или болевых ощущений, необходимо устранить причины,

Упражнения целесообразно также применять для снятия монотонности при тренировке спортсменов, плохо переносящих такие нагрузки.

Технические упражнения, применяемые для обучения и совершенствования мастерства спортсменов, могут быть разделены на группы:

#### **1. Полный цикл гребка - соревновательное движение:**

- равномерная или переменная гребля с контролем параметров и ощущений спортсмена;

- гребля в лодке или бассейне с копированием движений квалифицированного спортсмена, работающего впереди;

- просмотр кинокольцовок, кинограмм и видеосъемок квалифицированного исполнения полного цикла гребка.

#### **2. Элементы цикла - применяются для увеличения частоты повторения**

того элемента, изучение которого необходимо углубить, и для нахождения и

запоминания спортсменом оптимальных поз в крайних и промежуточных, фазах траектории цикла:

- укороченный гребок - одними руками, одним туловищем, руками с туловищем, с неполным прокатом банки;

- «щипок» - очень короткий гребок (15 см) в положении и гребка, выполняемый только ногами (2-4 см) и туловищем с прямыми руками, применяется для нащупывания и запоминания положения начала гребка и движения при попадании весла в воду, выполняется сериями, чередуясь с полным циклом;

- полный гребок с короткой табанки - спортсмен из положения, близкого к началу гребка, выполняет короткую (20-30 см) табанку и, не вынимая весло из воды, сразу начинает гребок. Применяется для нащупывания и запоминания положения начала гребка и силы самого начала работы веслом, выполняется сериями, чередуясь с полным циклом.

### 3. Упражнения с отягощением или постепенно устраняемой помехой:

- гребля - с гидротормозителем - для распрямления рук в начале гребка и развития силовой выносливости;

- гребля с увеличенным углом накрытия весла - для устранения стягивания рукояток, вниз в заключительной части гребка;

- гребля со встречным всплеском в начале гребка - для нахождения и запоминания положения начала гребка и движения попадания весла в воду, выполняется с постепенным уменьшением всплеска при полном цикле гребка.

### 4. Упражнения на совместность работы в командных лодках:

- совместная гребля одной, рукой, руками с туловищем, с укороченным подъездом, со сменой рук;

- зрительный контроль совместности движения звеньев тела с сидящим впереди спортсменом;

- гребля без зрительного контроля (с закрытыми глазами).

### 5. Упражнения на владение инвентарем (непринужденность, работы в лодке);

- раскачивание лодки, выпускание весел из рук, гребля или табанка поочередно одной рукой;

- вставание в лодке, опрокидывание и залезание в лодку из воды, гребля с закрытыми, глазами.

### 6. Упражнение на вариативность техники:

- гребля с переменным темпом, ритмом, высотой заноса и углом разворота весла, гребля при различных направлениях ветра.

Следует избегать упражнений, которые содержат грубое: искажение траектории или ритма и могут закрепиться в полном цикле гребка: гребля с паузой, с плюмажем, с остановками.

## **Тактическая подготовка**

Чтобы побеждать в гонках, наряду с умением грести необходимо обладать достаточной тактической подготовкой. Выработке тактических навыков нужно

уделять большое внимание, но овладение тактическими навыками происходит только на соревнованиях.

Тактически правильно построенная гонка позволяет гребцу (или команде) выиграть порой даже у более сильного противника.

*Тактика* — это умение спортсмена использовать все сильные стороны своей подготовки. В тактической игре, кроме использования своих лучших качеств, важно не дать соперникам использовать их сильные стороны. Действовать тактически правильно — это значит действовать обдуманно, планомерно и уверенно.

Надо воспитывать у гребцов умение применять в зависимости от конкретной ситуации главные тактические варианты. Среди наиболее распространенных:

- тактика равномерного прохождения дистанции;
- тактика лидирования со старта;
- тактика рывков по дистанции;
- тактика финишного спурта.

Равномерное прохождение дистанции наиболее выгодно. Такая тактика позволяет команде при максимальной отдаче сил добиться наилучшего результата.

Не вызывает сомнения, что это оптимальный тактический вариант, который может применяться в наиболее ответственных соревнованиях. Однако придерживаться его могут только высококвалифицированные команды, обладающие большой стабильностью гребли и совместностью движений, хорошо знающие и чувствующие свой ход и темп, уверенные в своих силах. Тактика равномерного прохождения заставляет команду вести гонку (от старта до финиша) с большим напряжением сил.

При многократных стартах такая тактика не приемлема, т. е. проходить каждую гонку на максимальный результат нецелесообразно.

Гребцы, придерживающиеся тактики лидирования со старта, должны обладать очень хорошо отработанным стартом и способностью сразу развить высокую скорость.

Выйдя после коротких стартовых гребков на полную длину и «встав на ход», команда предпринимает резкий (и достаточно длинный) спурт, чтобы непременно выйти вперед и, оторвавшись от соперников, возглавить гонку.

Лидер получает возможность «идти по противнику», сообразуя свои силы с их возможностями и не прикладывая больших усилий, чем это необходимо по ходу гонки. Захват лидерства психологически успокаивает спортсменов, но вызывает, в силу повышенного потребления кислорода на старте, известные трудности в физиологическом отношении.

Для применения такой тактики требуется специальная тренировка в условиях кислородного голодания, устраняющая угрозу преждевременного истощения. Этот вариант применим для соревнований с многократными стартами, когда ни одна команда не может себе позволить проходить каждую гонку в полную силу.

Применяя тактику рывков по дистанции, нужно обладать отработанным стартом с хода. Для нее характерно повышение интенсивности гребли на трех основных отрезках трассы: после старта, в середине дистанции, на финише.

Такая тактика изнурительна, требует больших затрат энергии и поэтому применяется либо физически сильными, либо хорошо тренированными спортсменами.

Тактика финишного спурта позволяет устранить возникающее при тактике лидирования чрезмерное напряжение сил в начале гонки.

Наибольшее приложение всех сил (и создание при этом большого «кислородного долга») весьма целесообразно в самом конце гонки, когда, с одной стороны, исчерпаны аэробные возможности организма, а с другой, возникновение и увеличение кислородного долга уже не отразится на дальнейшей борьбе.

Для того чтобы выиграть гонку финишным броском из глубины, команда должна владеть «длинным» (затяжным) финишем.

Эту тактику можно использовать, когда нет возможности заранее изучать тактику, применяемую противником.

Для того чтобы применять все эти варианты, их необходимо отрабатывать. Тактическая подготовка проводится в три этапа:

- теоретическое обучение тактическим вариантам;
- практическое опробование тактических вариантов в процессе тренировок;
- разработка тактического плана проведения конкретных соревнований.

В зависимости от значимости соревнований и степени готовности команды должны быть определены задачи на данный старт, например:

- неременный выигрыш с выкладыванием всех сил;
- достижение наилучшего результата (вне зависимости от характера выступления соперников);
- проверка сил и возможностей противников;
- выход на определенные места, обеспечивающие место в финале;
- спокойное прохождение дистанции, позволяющее сохранить силы для последующих стартов.

Тактическое мастерство спортсменов заключается в наиболее рациональном использовании спортивной техники, физической силы и морально-волевых качеств.

Спортивное мастерство характеризуется также и динамичностью тактических возможностей. В числе наиболее важных показателей тактического мастерства — тактическое мышление, эффективность конкретных тактических действий, умение тщательно готовиться к соревнованиям и уверенно участвовать в них.

Правильно выбранный тактический план дает возможность навязать свою волю противнику.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка спортсменов направлена на воспитание волевых

спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

### **Разделение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов образовательного процесса**

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяются и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе начальной подготовки основное внимание должно уделяться формированию интереса к спорту. Правильной спортивной мотивации нравственных и волевых качеств, а также специфических, необходимых в спорте (трудолюбие в тренировке, дисциплинированность, чувство ответственности, уважение к тренеру и товарищам по команде, сопернику, требовательность к себе), положительных межличностных отношений в спортивных группах, развитию простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий тренировочных групп акцент делается на: развитие спортивного интеллекта и способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, улучшение взаимодействий в спортивной команде, развитие оперативного мышления и памяти, специализированных черт восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должны быть сделаны следующие акценты при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- В подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных черт восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

- В соревновательном периоде упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

- В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно - психического восстановления спортсменов.

В течении всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых постоянно используемых средств и методов психолого-педагогического воздействия:

- в водной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного (смешанного) воздействия, направленные на развитие определенных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций;

- в подготовительной части занятий используются методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств;

- в основной - совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов.

В ходе тренировки, особенно при состоянии значительного утомления спортсменов, необходима особая корректность поведения тренера.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Важным фактором при планировании тренировочного процесса является выявление и учет таких личностных характеристик спортсмена, как сенсомоторная устойчивость и способность переносить монотонную работу.

### **Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям**

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей психической подготовки к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальной психической подготовки к выступлению в конкретных соревнованиях.

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям нормируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность и самоконтроль саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.



## **Соревновательная подготовка**

Участие обучающихся в официальных соревнованиях планируется в соответствии с календарным планом, Положением о соревнованиях и при условии сдачи контрольных нормативов и предварительной подготовки не менее одного года для юношей и девушек 13-14 и 15-16 лет и не менее двух лет для спортсменов 17-18 лет (см. табл.1)

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта

| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |            |  |                |
|-------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|
|                   | Этап начальной подготовки          |            | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                |
|                   | До года                            | Свыше года | До двух лет  | Свыше двух лет |
| Контрольные       | 1-2                                | 2-4        | 2-6  | 4-8            |
| Отборочные        | -                                  | 1-2        | 2-4  | 2-4            |
| Основные          | -                                  | -          | 2-3  | 2-4            |

### **> Программа предметной области**

#### **«ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ»**

Успех профессиональной ориентации в рамках учебно-тренировочного занятия во многом зависит от умения тренера-преподавателя связать профориентационный материал с программным материалом. Для этого тренеру-преподавателю необходимо проделать определённую работу по:

- введению обучающихся в специальность;
- созданию настроения на профессиональное обучение;
- формированию мотивации к профессиональной деятельности;
- формированию профессиональных знаний, умений, навыков и качеств;

Вместе с тем эффективность профориентационной работы в преподавании зависит и от содержания профориентационного материала и особенности его включения в предмет деятельности.

Для изучения данной предметной области используются практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой.

На первом году обучения в группе занимающиеся должны уметь построить группу, отдать рапорт тренеру-преподавателю, знать и уметь выполнять специальные упражнения гребцов академической гребли.

На каждое занятие назначается дежурный по группе, в обязанности которого входит подготовка мест занятий, получение и проверка необходимого инвентаря, оборудования и сдача его после окончания занятия.

Тренеру-преподавателю следует постоянно побуждать юных гребцов к самоанализу движений во время любых физических нагрузок, оценке техники выполнения упражнений товарищами по группе.

В группе постепенно необходимо создавать такую обстановку, при которой выявлять и исправлять ошибки в выполнении учебных заданий будет не только тренер-преподаватель, но и сами занимающиеся.

Занимающиеся должны периодически привлекаться тренером-преподавателем в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами более младших возрастов.

Определенная помощь тренеру-преподавателю ими может быть оказана и при проведении тестирования новичков во время набора в группы 1-го года обучения на базовом уровне сложности.

Обучающиеся должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки, самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технику выполнения общеразвивающих и специальных упражнений гребца-академиста, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру-преподавателю в работе с младшими возрастными группами.

Обучающиеся групп 2-го года углублённого уровня обучения являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все учебно-тренировочное занятие в группах 1-го и 2-го годов обучения базового уровня сложности, составив при этом план проведения занятия, отвечающий поставленной задаче.

Наряду с хорошим показом общеразвивающих упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Наблюдения за проведением занятий позволяет тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогическом или физкультурном ВУЗе.

### **> Программа вариативной области «СПОРТИВНОЕ И СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ»**

Инвентарь и его наладка оказывают существенное влияние на качество технического обучения и спортивное совершенствование гребца.

Поэтому инвентарь всегда должен быть в исправном состоянии, а его наладка выполняться очень тщательно, с применением инструментов.

Наладка по ощущению обычно приводит к значительным искажениям угла накрытия весел, что сильно затрудняет работу ими и отрицательно сказывается на технике спортсмена.

Гребной инвентарь должен отвечать следующим требованиям:

- прочность корпуса лодки и отсутствие течи в нем;
- прочность и достаточная жесткость кронштейнов с вертлюгами, шпангоутов и подножки;
- легкость проката подвижного сиденья, легкость вращения вертлюгов и отсутствие люфта в осях;
- отсутствие искривлений ствола весла, симметричное расположение лопасти, одинаковые балансировка, вес, жесткость и угол наклона лопасти правого и левого весел (угол между лопастью и опорной площадкой).

К регулируемым параметрам гребного инвентаря относятся: высота тяги, угол накрытия весла, внутренний рычаг и расстояние до подножки.

В современных моделях лодок могут, кроме того, регулироваться: ширина выноса ключин, положение ползков, глубина и наклон подножки.

### **> Программа вариативной предметной области «СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе.

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

*В группах начальной подготовки базового уровня* с учащимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию учебные занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

*В группах углублённого уровня* обучения занимающиеся участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ними в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В результате освоения Программы каждый занимающийся должен освоить следующие навыки судейства:

- Уметь вести протоколы игры и соревнований.
- Участвовать в судействе учебных игр в качестве помощника судьи, секретаря.
- Судейство соревнований по академической гребле в детско-юношеской спортивной в школе роли старшего судьи, ведущего судьи,

### **> Программа вариативной предметной области «РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

В спортивной педагогике имеются различные подходы к группированию видов спорта по их воздействию на организм человека, на развитие и формирование психофизических качеств. Такое группирование, конечно, весьма условно, так как ни один вид спорта, ни одна система физических упражнений

не воздействует на человека однопланово, не развивает какое-либо одно физическое качество в "чистом" виде.

Однако подобные группировки позволяют объединить различные виды спорта, системы физических упражнений по их ведущему признаку и дать им единую развернутую характеристику, необходимую при индивидуальном выборе вида спорта или системы физических упражнений.

Проблема акцентированного воспитания и совершенствования основных физических качеств - выносливости, силы, быстроты, ловкости - менее сложна на начальных этапах систематических занятий гребным спортом, так как в этот период у новичков, как правило, одновременно улучшаются все эти качества.

Не случайно на этой стадии подготовки наибольший эффект дает комплексный метод тренировки, т.е. общефизическая подготовка. Однако, по мере повышения тренированности в каком-либо отдельном физическом качестве, с постепенным повышением спортивной квалификации от новичка до разрядника величина взаимного положительного эффекта («переноса») постепенно уменьшается.

При высоком уровне подготовленности развитие одного физического качества начинает тормозить развитие другого.

#### ***Виды спорта, преимущественно развивающие выносливость.***

Воспитание выносливости в процессе спортивной тренировки - одно из действенных средств достижения высокой работоспособности, которая основана на устойчивости центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению.

К видам спорта, акцентированно развивающим общую выносливость, можно отнести все циклические виды спорта, в которых физическая нагрузка продолжается сравнительно долгое время на фоне преимущественного повышения аэробного (кислородного) обмена в организме человека: бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции, лыжные гонки, плавание, академическая гребля.

Высокий уровень общей выносливости - одно из главных свидетельств отличного здоровья человека. С помощью регулярных занятий видами спорта, развивающими общую выносливость, можно в значительной мере улучшить отдельные показатели физического развития: увеличить экскурсию грудной клетки и жизненную емкость легких, значительно уменьшить жировую прослойку, т.е. лишнюю массу тела.

#### ***Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих силу и скоростно-силовые качества.***

В различных видах спорта, в жизненных ситуациях сила может проявиться по-разному, в сочетаниях с другими физическими качествами. Вот поэтому об отдельных проявлениях силовых качеств говорят: абсолютная сила, относительная сила, силовая выносливость, скоростно-силовые качества.

За каждым из этих качеств стоят определенные виды спорта, различные методы развития силовых качеств, разные цели в достижении спортивных, трудовых и жизненных задач.

**Тяжелая атлетика**- это вид спорта, в котором упражнения выполняются с максимальным мышечным напряжением при поднимании возможно больших тяжестей. Для этого применяются динамические и изометрические тренировочные упражнения со значительными мышечными напряжениями.

**Атлетическая гимнастика** - система упражнений с разнообразными отягощениями. Атлетическая гимнастика позволяет избирательно увеличивать массу отдельных групп мышц, что приводит к росту их силы и силовой выносливости, к совершенствованию телосложения. Следует отметить неодинаковый прирост массы мышечных групп у людей разного типа телосложения.

Особую группу составляют виды спорта, связанные с развитием скоростносиловых качеств. Это легкоатлетические метания, толкание ядра и прыжки. В этих видах спорта, подготовка включает большой объем упражнений со штангой и другими отягощениями для развития силы. Силовая подготовка - неотъемлемая часть тренировочного процесса гребцов.

#### ***Характеристика видов спорта, развивающих преимущественно быстроту.***

Быстроту нельзя путать со скоростью передвижения. Кроме быстроты реакции двигательного действия, скорость передвижения определяют и силовая подготовленность, и рациональность (техника) двигательного упражнения. Чтобы воспитать быстроту движений, требуются специально организованные занятия. Физическое качество быстроты не имеет существенного значения в укреплении здоровья, коррекции телосложения. Однако воспитание быстроты - необходимый элемент в подготовке представителей целого ряда спортивных дисциплин.

#### ***Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих координацию движений (ловкость).***

Ловкость определяет успешность овладения новыми спортивными и трудовыми движениями, проявление силы и выносливости. Хорошая координация движений способствует обучению профессиональным умениям и навыкам. Поэтому воспитанию ловкости должно уделяться время в плане общей физической подготовки. Это обеспечивается достаточным разнообразием и новизной доступных упражнений из различных видов спорта для создания запаса двигательных умений и совершенствования координационной способности.

Наибольший эффект в воспитании ловкости обеспечивают такие сложно координационные виды спорта, какими являются спортивная акробатика, спортивная гимнастика и спортивные игры. Все эти виды (кроме спортивных игр) не оказывают значительного действия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, но предъявляют значительные требования к подготовке нервно-мышечного аппарата, к волевым качествам.

#### ***Краткая характеристика спортивных игр.***

Использование в тренировочных занятиях игровых дисциплин способствует гармоничному воспитанию всех основных физических качеств.

В ходе занятий спортивными играми улучшаются функции вестибулярного аппарата, лучше переносятся быстрые изменения положения тела, совершенствуется точность движений, увеличивается поле зрения обучающихся, повышается порог различия пространственных восприятий. Командные спортивные игры особенно способствуют воспитанию таких положительных свойств и черт характера, как умение подчинить свои личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, сознательная дисциплина. Характерность спортивных игр, их правил накладывают существенный отпечаток на психофизиологические показатели играющих. Спортивные игры могут решать и оздоровительные задачи, и особенно задачи активного отдыха.

Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол) - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки.

В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому обучающемуся.

Баскетбол развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий.

### **> Программа предметной области «СПЕЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ»**

Средствами специальной подготовки являются упражнения, направленные на повышение уровня общей и специальной выносливости, силовой и скоростной выносливости и совершенствование технического мастерства и выполняются в основной или учебной лодке, гребном бассейне и на гребном тренажере.

В процессе занятий задача технической, физической, тактической и в значительной степени психологической подготовки решаются средствами специальной подготовки - гребля в спортивной лодке, причем направленность упражнений зависит от сочетания компонентов тренировочной нагрузки и применяемого метода.

Применяемые в учебно-тренировочных занятиях гребцов методы подразделяются на две группы:

- непрерывные - равномерный и переменный;
- прерывистые - интервальный, повторный, контрольный и соревновательный.

Силовая подготовка используется для повышения уровня максимальной силы, взрывной, а также силовой выносливости.

Силовая подготовка осуществляется как средствами общей подготовки (упражнения с отягощениями и на тренажерах), так и специальной (гребля с гидротормозом, «по номерам» и предельные ускорения до 30 с).

При использовании силовых упражнений с отягощениями и на тренажерах должен соблюдаться принцип «динамического соответствия», т. е. амплитуда, направление движения и характер изменения усилия максимально приближаются к специализируемому упражнению - гребле, в силовых упражнениях воспроизводятся технические элементы гребка с акцентированной мобилизацией мышечных групп.

Увеличения уровня максимальной силы достигают методом повторных усилий или методом кратковременных напряжений.

При методе повторных усилий подбирают отягощение, с которым обучающийся может выполнить движение 10 раз подряд (повторный максимум). В каждом подходе это движение выполняется 5-7 раз с интервалом отдыха (обычно до полной готовности к повторению).

При методе максимальных напряжений величина отягощения возрастает до 90-95% (в отдельных движениях до 100%) от максимального, а количество движений в подходе сокращается до 2-4 (в отдельных подходах до 1).

Метод максимальных напряжений может применяться только при достаточной подготовленности опорно-двигательного аппарата обучающегося и не ранее 16 лет.

Выбирая метод развития максимальной силы, следует учитывать, что повторные усилия способствуют увеличению мышечной массы, а максимальные напряжения мышечную массу почти не увеличивают при приблизительно равном тренировочном эффекте.

Для воспитания взрывной силы (быстроты) применяются упражнения с отягощениями, позволяющими выполнить движение до 20 раз, а также гребля с гидротормозом или «по номерам» при быстром или максимально быстром нарастании усилия в начальной фазе движения.

Периодически те же упражнения выполняются без отягощения максимально быстро. Для воспитания силовой выносливости применяются отягощения до 40-50% от максимально доступного гребцу, в данном движении при существенном увеличении количества повторений в одном подходе.

При подборе отягощений, темпа, длительности выполнения упражнений и интервала отдыха следует учитывать энергетическую направленность тренировочного занятия и периодически определять физиологические характеристики упражнений, так как направленность нагрузки изменяются по мере адаптации к ней.

Корректировка развития различных групп мышц, развитие ведущих в гребле физических качеств - силы и выносливости, расширение диапазона двигательных навыков до уровня, обеспечивающего совершенствование технического мастерства и стойкость к сбивающим факторам, достигаются только при оптимальном на каждом этапе соотношении средств общей и специальной подготовки, умелом переносе и трансформации технических навыков и физических качеств в гребле.

Обучение и совершенствование технического мастерства подчиняется следующим принципам:

- мотивированной сознательности и активности;

- доступности;
- наглядности;
- систематичности;
- последовательности;
- прочности.

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.

Технические упражнения, применяемые для обучения и совершенствования мастерства гребцов разделяются на группы:

1) . Полный цикл гребка.

Полный цикл гребка - соревновательное движение:

- равномерная или переменная гребля с контролем параметров и ощущений обучающегося;
- гребля в лодке или бассейне с копированием квалифицированного гребца, работающего впереди;
- просмотр видеосъемок квалифицированного исполнения полного цикла гребка.

2) . Элементы цикла.

Элементы цикла - применяются для увеличения частоты повторения того элемента, изучение которого необходимо углубить и для нахождения и запоминания гребцом оптимальных поз в крайних и промежуточных фазах траектории цикла:

- укороченный гребок - одними руками, одним корпусом, руками с корпусом, с неполным прокатом банки;
- «щипок» - очень короткий гребок (15 см) в положении начала гребка выполняемый только ногами (2-4 см) и корпусом с прямыми руками, применяется для нащупывания и запоминания положения начала гребка и движения при попадании весла в воду - выполняется сериями, чередуясь с полным циклом;
- полный гребок с короткой табанки - обучающийся из положения, близкого к началу гребка, выполняет короткую (20-30 см) табанку и, не вынимая весло из воды, сразу начинает гребок. Применяется для нащупывания и запоминания положения начала гребка и сильной с самого начала работы веслом, выполняется сериями, чередуясь с полным циклом.

3) . Упражнения с отягощением или постепенно устранимой помехой:

- гребля с гидротормозом - для распрямления рук в начале гребка и развития силовой выносливости;
- гребля с увеличенным углом накрытия весла - для устранения стягивания рукояток вниз в заключительной части гребка;



- гребля со встречным всплеском в начале гребка - для нахождения и запоминания положения начала гребка и движения попадания весла в воду, выполняется с постепенным уменьшением всплеска при полном цикле гребка.

4) . Упражнения на совместность работы в командных лодках:

- совместная гребля одной рукой, руками с корпусом, с укороченным подъездом, со сменой рук;

- зрительный контроль совместности движения звеньев тела с сидящим впереди гребцом;

- гребля без зрительного контроля (с закрытыми глазами).

5) . Упражнения на владение инвентарем:

- раскачивание лодки, выпускание весел из рук, гребля или табанка поочередно одной рукой, вставание в лодку, опрокидывание и залезание в лодку из воды, гребля с закрытыми глазами.

б) . Упражнение на вариативность техники:

- гребля с переменным темпом, ритмом, высотой заноса и углом разворота весла, гребля при различных направлениях ветра.

Следует избегать упражнений, которые содержат грубое искажение траектории или ритма и могут закрепиться в полном цикле гребка: гребля с паузой, с плюмажем, с остановками.

Регулировка должна выполняться в следующем порядке:

- высота тяги, ширина выноса уключины;

- угол накрытия весла;

- установка подножки, длины внутреннего рычага;

- проверка установки пера.

Основными тренировочными средствами специальной и силовой подготовки на суше являются тренажеры.

Тренажер - это нагрузочный элемент, в комплексе со вспомогательным устройством позволяющий развивать силовые показатели в движениях, максимально приближенных к движениям цикла гребка, разучивать общую траекторию цикла гребка и выполнять общеразвивающие упражнения. В академической гребле они достаточно апробированы и могут быть рекомендованы для практического применения. Среди тренажеров, используемых в академической гребле, можно выделить следующие:

- ["Концепт"](#)

- [Доска для тяги штанги лежа](#)

- [Гребля с гидротормозом](#)

Гребной тренажер "Концепт" представляет собой рабочее место гребца с силовым элементом, состоящим из аэродинамического тормоза, от которого усилие рабочего хода передается через велосипедную цепь на рукоятку. Возвратный ход рукоятки обеспечивается резиновым жгутом и втулкой свободного хода. Тренажер оборудован электронным дисплеем, на котором

указывается время тренировки, темп, мощность, время прохождения отрезков и ЧСС. Тренажер используется для развития силовой выносливости в движениях максимально приближенных к циклу гребка, а также технического обучения. Может применяться для тестирования.

Доска для тяги штанги лежа представляет собой доску длиной 2-2,2 м, шириной 40 см и толщиной 40-50 мм, закрепленную горизонтально на козлах или одним концом в стене, а другим - на козлах. Высота доски от пола должна обеспечивать полное распрямление рук при опущенной штанге.

Тренажер применяется для развития максимальной силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса и спины в движениях, максимально приближенных к движениям цикла гребка. Используется также для тестирования.

Гребля с гидротормозом - это упражнения с отягощением или постепенно устраняемой помехой:

- гребля с гидротормозом - для распрямления рук в начале гребка и развития силовой выносливости;

- гребля с увеличенным углом накрытия весла - для устранения стягивания рукояток вниз в заключительной части гребка;

- гребля со встречным всплеском в начале гребка - для нахождения и запоминания положения начала гребка и движения попадания весла в воду, выполняется с постепенным уменьшением всплеска при полном цикле гребка.

### **Требования к освоению программы по этапам подготовки.**

Перевод в группу следующего периода тренировочного этапа (этапа предпрофессиональной специализации), в том числе досрочно, осуществляется приказом директора на основании выполненного объема подготовки, установленных нормативов общей физической подготовки, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Освоение Программы завершается итоговой аттестацией обучающихся.

Основанием для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки является: освоение дополнительной предпрофессиональной программы и выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

При принятии нормативов общей физической и специальной физической подготовки следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми обучающимися.

1) . Бег 30, 100 метров. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

2) . Бег 800, 1500, 3000 метров. Проводится на беговой дорожке или ровной местности с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

3) . Прыжок в длину с места. Выполняется толчком двух ног от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Результат засчитывается по лучшей из трех попыток. Не допускается: выполнять прыжки в яму с песком, подпрыгивать на месте при отталкивании.

4) . Подтягивание на перекладине. Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч, стопы вместе. Подтягиваются непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опускаются в вис, самостоятельно останавливая раскачивание и фиксируя на 0,5 сек. Видимое для судьи положение вися. Не допускается: скрещивать ноги, сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды.

5) . Сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимание). Выполняется из исходного положения упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Расстояние между кистями рук не более 50 см. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий. Вариант упражнения: за определенный промежуток времени.

6) . Поднимание туловища из положения лежа на спине. Выполняется из исходного положения: сед, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены, руки за головой, пальцы в замок. Фиксируется количество выполненных подниманий от касания лопаток мата до касания локтями коленей за определенный промежуток времени.

Не допускается: отрыв таза от гимнастического мата.

7) . Челночный бег 3x10 метров. Проводится на ровной дорожке не менее 12-13 метров. Начало и конец 10-метрового участка, отмечается линиями (стартовая и финишная черта). В забеге принимают участие один или два человека, на линии старта для каждого участника кладут по два кубика. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш!» бегут к финишу, кладут кубик за линию финиша и, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком, который кладут рядом с первым.

Не допускается: бросать кубики. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент касания кубиком пола. Время фиксируют с точностью до 0,1 сек.

8) . Приседания. Выполняются из исходного положения ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу. Присед до прямого угла между бедром и голенью, спина прямая, стопы не отрывать от пола. Фиксируется количество правильно выполненных приседаний за определенный промежуток времени.

9) . Плавание 50, 100 метров. Старт выполняется из воды. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек. Вариант упражнения: без учета времени.

10) . Тяга штанги лежа. Выполняется на доске из исходного положения лежа на животе, ноги вместе. Высота доски от пола должна обеспечивать полное распрямление рук при опущенной штанге. Фиксируется количественное выполнение упражнения до касания грифа доски.

Не допускается: неполное сгибание рук. Вариант упражнения: за определенный промежуток времени.

11) . Поточные прыжки в длину с двух ног. Упражнение выполняется за 15 секунд толчком двух ног от стартовой линии с махом рук с приземлением на две ноги. Длина прыжков суммируется: измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела в последнем выполненном прыжке.

Не допускается: выполнять прыжки в яму с песком, подпрыгивать на месте при отталкивании.

12) . Гребля одиночка 500 метров. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

13) . Гребля двойка без рулевого 500 метров. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

Обучающимся, не сдавшим нормативы общей физической и специальной физической подготовки по этапам и периодам подготовки, предоставляется возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном нормативным актом Учреждения.

### 3.3. Объёмы учебных нагрузок

В процессе реализации Программы, по виду спорта академическая гребля, областям по отношению к общему объему учебного плана:

| № п\п | Наименование предметных областей          | Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана |             |
|-------|---|--|-------------|
|       |   | Базовый уровень  | Углублённый |
| 1.    | Обязательные предметные области           |  |             |
| 1.1.  | Теоретические основы ФК и спорта          | 10-25  | 10-15       |
| 1.2.  | Общая физическая подготовка               | 20-30  |             |
| 1.3.  | Общая и специальная физическая подготовка | -  | 10-15       |

|      |  |       |       |
|------|--|-------|-------|
| 1.4. | Вид спорта                               | 15-30 | 15-30 |
| 1.5. | Основы профессионального самоопределения | -     | 15-30 |
| 2.   | <b>Вариативные предметные области</b>    |       |       |
| 2.1  | Различные виды спорта и подвижные игры   | 5-15  | 5-10  |
| 2.2  | Специальные навыки                       | 5-20  | 5-20  |
| 2.3. | Судейская подготовка                     | -     | 5-20  |
| 2.4. | Спортивное и специальное оборудование    | 5-20  | 5-20  |

### **3.4. Методические материалы**

Учебно-тренировочный цикл, состоит из трех периодов: *подготовительного* (обеспечение становления спортивной формы); *соревновательного* (создание условий для сохранения спортивной формы и реализации приобретенных оптимальных возможностей в спортивных достижениях) и *переходного* (поддерживание тренированности на определенном уровне средствами активного отдыха), являющегося связующим звеном двух циклов тренировок.

Рост спортивных результатов занимающихся зависит в основном от прогрессивного увеличения физической работоспособности организма, овладение техникой спортивных упражнений, психологической подготовленности гребцов.

Подготовка занимающихся академической греблей включает техническую и тактическую подготовку, обучению технике безопасности и воспитательной работы с обучающимися Учреждения.

Техническая подготовка заключается в формировании двигательных навыков, которые в дальнейшем позволяют в полной мере пользоваться возможностями собственного организма обучающихся.

Так как гребной спорт является циклическим видом спорта, то техника выполнения движений в лодке предполагает образование замкнутого цикла, направленного на рациональную организацию внутренних, внешних сил для увеличения скорости движения лодки.

Методической задачей тренера-преподавателя является выработка у гребца навыка движения, овладения им техникой таким образом, чтобы гребля происходила для него практически автоматизировано, обеспечивая большую вариативность и надежность.

В обучении технике гребли можно выделить следующие составные части:

- наглядную демонстрацию гребка;
- разучивание элементов гребка;
- соединение элементов в единое целое, совершенствование навыка.

Важно, чтобы методика преподавания и формирования технических навыков была направлена именно на правильное выполнение гребка, в частности должна выполняться широкая амплитуда, горизонтальная проводка и занос, полное дотягивание весла и энергичное выполнение проводки.

Одним из методических аспектов современной системы подготовки в академической гребле является недопущение грубых ошибок и причин их появления в процессе подготовки обучающихся.

При этом необходимо учитывать, что ошибки могут быть спровоцированы недостаточностью понимания двигательной задачи, недостаточной физической подготовкой, дефектами в исполнении фаз гребка, а также страх и переутомление. Во избежание таких проблем обучающийся должен быть ознакомлен с инвентарем, средой занятий, он обязан уметь плавать.

Следующим этапом подготовки гребцов в академической гребле является детализированное разучивание, уточнение двигательного умения, которое постепенно должно перейти в навык, формирование глубокого понимания закономерностей изучаемого вида спорта, уточнения техники и совершенствования двигательного ритма.

Заключительным этапом технической подготовки спортсменов в академической гребле является закрепление и совершенствование двигательного движения.

На данном этапе важно методически обеспечить закрепление навыка, расширения числа вариантов применяемой техники для качественного и эффективного выполнения движений. Важно избежать неправильного выполнения упражнений спортсменами, в частности, не должно быть искажений траекторий, ритма гребка.

Методика подготовки гребца предполагает подготовку не только в технической части, но и обучение его правилам безопасности. Это необходимо, потому, что его практическая деятельность осуществляется в нестандартных условиях для человека, а именно на воде.

В связи с этим необходимо знать основные правила поведения в случае переворачивания лодки и иных ситуаций, которые могут быть следствием переворачивания (судороги, переохлаждение, ушибы, шок).

Важным аспектом подготовки спортсменов является личная ответственность тренера-преподавателя за осмотр инвентаря, подтверждения его исправности и пригодности применения спасательных средств.

Специфика работы тренера-преподавателя с детьми и подростками заключается в его исключительном влиянии на подопечных. Обязанностью тренера-преподавателя является контроль за психологическим состоянием спортсменов.

Одним из основных условий успешной подготовки обучающихся в отделении академической гребли является рациональное распределение учебно-тренировочных нагрузок, умение найти правильное сочетание всех компонентов спортивной подготовки. В том числе регуляция эмоциональных состояний в период интенсивной физической и психической нагрузки.

Для достижения наилучших результатов необходимо применять комплекс приемов, таких как:

- включение в разминку упражнений, учитывающих индивидуальные особенности обучающихся;

- переключение тренером-преподавателем внимания обучающегося на объекты, не связанные с предстоящим стартом, просмотр соревнований стартов других спортсменов с анализом ошибок

Таким образом, организационно-методические особенности построения учебно-тренировочного процесса в академической гребле предполагает подготовку гребца не только в технической части, но и рациональное распределение тренировочных нагрузок, умение найти правильное сочетание всех компонентов подготовки, а также обучение правилам регуляции эмоциональных состояний в период интенсивной физической нагрузки у занимающихся.

### **3.5. Методы выявления и отбора одарённых детей**

Спортивный отбор - это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности ребёнка к тому или иному виду спорта.

Спортивный отбор - длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

*Педагогические методы* - позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

На основе *медико-биологических методов* выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторских систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

С помощью *психологических методов* определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

*Социологические методы* - позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

*Спортивная ориентация* - система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в данном виде спорта.

*Спортивная ориентация* исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности - задача спортивной ориентации;

- отобрать наиболее пригодных, исходя из требований данного вида спорта, - задача спортивного отбора.

*Спортивные способности* во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому, при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание прежде всего на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности.

Поскольку, роль наследственно обусловленных признаков максимально раскрывается при предъявлении к организму занимающегося высоких требований, то при оценке деятельности юного спортсмена необходимо ориентироваться на уровень высших достижений.

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех, показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки.

При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание как темпы роста показателей, так и их исходный уровень. В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определённые различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды.

*Спортивный отбор* начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны. Он осуществляется в четыре этапа.

На первом этапе отбора проводится массовый просмотр контингента детей 10-14 лет с целью их ориентации на занятия гребным спортом.

Критериями спортивной ориентации являются данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка с позиций перспективы.

На первом этапе далеко не всегда можно выявить идеальный тип детей, сочетающих морфологические, функциональные и психические качества, необходимые для дальнейшей специализации.

Существенные индивидуальные различия в биологическом развитии начинающих значительно затрудняют эту задачу. Поэтому данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

На втором этапе отбора выявляются одарённые в спортивном отношении дети школьного возраста для комплектования тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства.

Отбор проводится в течение последнего года обучения в группах начальной подготовки по следующей программе: оценка состояния здоровья; выполнения переводных нормативов.

В ходе второго этапа отбора осуществляется систематическое изучение каждого спортсмена с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации.

В это время проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания, медико-биологические и психологические исследования с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся.



На основе анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об индивидуальной спортивной ориентации занимающегося.

В группы базового уровня принимаются дети в соответствии с возрастом, определённым для данного вида спорта.

Критерием спортивной ориентации являются:

- рекомендации учителя физической культуры;
- данные медицинского обследования,
- антропометрические данные и их оценка с позиции перспективы.

### **3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы**

Во избежание травматизма при проведении учебных занятий особое внимание уделяется подготовке мест проведения занятий и готовности организма к выполнению действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

*Вся ответственность за безопасность занимающихся на воде, в бассейнах и залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.*

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.

Поэтому занятия и соревнования по всем видам гребного спорта должны обеспечиваться тщательно продуманной системой безопасности.

Организация спасательной службы на водноспортивных базах возложена на их руководителей, которые обязаны четко регламентировать порядок обеспечения безопасности на воде. Тренер-преподаватель должен следить за наличием спасательных средств индивидуального и группового назначения.

Согласно «Инструкции об организационно-профилактических мероприятиях по обеспечению безопасности и снижению травматизма при осуществлении учебно-тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований», утвержденной постановлением Спорткомитета СССР от 02.03 1981 г., на базе должны осуществляться следующие меры:

> Необходимо ознакомить учащихся с правилами и особенностями техники безопасности на водных объектах, в закрытых помещениях и на открытых площадках.

> Разработать конкретные меры по обеспечению безопасности проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований; своевременно ставить в известность местную организацию ОСВОДа;

> проводить с ответственными за мероприятие лицами инструктаж;

необходимых мерах безопасности, профилактике спортивного травматизма, мерах первой помощи, местных условиях, климате, об особенностях акватории, о маршрутах водных трасс, обратив особое внимание на опасные зоны.

*Особые меры безопасности следует предпринимать на соревнованиях юных гребцов и малоподготовленных спортсменов, а также в условиях неблагоприятной метеорологической обстановки.*

1. В ходе учебно-тренировочного процесса функции спасательной службы возлагаются непосредственно на тренеров, ведущих занятия в секциях гребного спорта. Поэтому они обязаны учитывать все специфические для гребного спорта факторы опасности и вести постоянную профилактическую работу.

2. При наборе в учебную группу тренер-преподаватель должен проверить умение новичка плавать и сделать об этом запись в журнале учета.

3. Гребцы должны быть проинструктированы о правилах прохождения в местной акватории, наличии естественных и искусственных препятствий, запретных зонах в районах гидросооружений, причалов, фарватеров.

Тренер-преподаватель перед каждым занятием обязан лично осмотреть весь инвентарь, убедиться в исправности лодок и весел и в наличии индивидуальных и групповых спасательных средств. Кроме того, если среди средств занятий предполагается использование балансирных устройств, то тренеру-преподавателю необходимо обратить внимание на состояние и надежность крепления их к лодкам.

4. Перед выходом на воду определяется маршрут следования, о чем делается соответствующая запись в журнале.

5. Выход на воду без сопровождения тренера-преподавателя не разрешается. Занимающиеся должны быть осведомлены, что при опрокидывании лодки отплывать от нее, как бы ни был близок берег, категорически запрещается.

В этом случае гребец обязан, если лодка находится в положении вверх килем, поставить ее на киль и плыть, держась за нее, к берегу.

6. В случае ветреной погоды подход к перевернувшейся лодке осуществляется тренером-преподавателем с подветренной стороны. Если же ветер направлен к берегу, то к лодке надо подходить с наветренной стороны. При большом волнении воды нос спасательного судна, находящегося у перевернутой лодки, следует держать против ветра.

Тренер-преподаватель (или спасатель) должен быстро бросить в сторону пострадавшего гребца «конец Александрова», спасательный круг или другое спасательное средство. Затем, прибуксировав гребца вместе с лодкой, принять его через корму своего судна.

В холодную погоду гребца следует растереть полотенцем, а если нет сухой одежды, набросить одеяло и срочно доставить на базу.

### ***Основные причины травматизма***

Множество случаев нарушений организационного, методического, санитарно-гигиенического характера приводит учащихся к травмам.

*соревнований.* Это нарушения инструкций и положений о проведении занятий, соревнований; неквалифицированное составление программы соревнований; неправильное размещение участников, судей и зрителей; неправильное комплектование групп (по уровню подготовленности, возрасту, полу), многочисленность групп.

2. *Ошибки в методике проведения занятий,* которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения (регулярность занятий, постепенность увеличения нагрузки, последовательность), отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности.

Часто причиной повреждения является пренебрежительное отношение к вводной части занятия - разминке; неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие необходимой страховки, самостраховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных или форсированных нагрузок.

3. *Недостаточное материально-техническое оснащение занятий.* Отсутствие зон безопасности, малые спортивные залы, тесные тренажерные комнаты. Причиной травм может явиться плохое снаряжение занимающихся (одежда, обувь, защитные приспособления, лодки), его несоответствие особенностям вида спорта.

4. *Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние спортивных сооружений:* недостаточное освещение, неправильно спроектированные и построенные площадки и т.д. Неблагоприятные метеорологические условия: высокая влажность и температура воздуха; дождь, снег, сильный ветер. Недостаточная акклиматизация учащихся.

5 *Низкий уровень воспитательной работы,* который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация тренера-преподавателя.

6. *Отсутствие медицинского контроля и нарушение врачебных требований*

Как видно из вышеизложенного, причины травм и несчастных случаев — это нарушения правил, обязательных при проведении занятий.

***Для обеспечения безопасности занятий по гребле обязательно выполнение следующих требований:***

- на гребной базе на видном месте должна быть вывешена схема движения гребных судов на водоеме и соревновательной дистанции, а также инструкция по безопасности проведения тренировочных занятий, учитывающая размеры водоема, розу ветров, направление течения, интенсивность судоходства, наличие зон отдыха и др.;

- инструкция должна быть обязательно согласована с местной спасательной службой, судоходной инспекцией и управлением пароходства;

- о проведении занятий на водоеме, времени и примерном количестве занимающихся должна быть проинформирована местная спасательная служба;

- о проведении соревнований и других массовых мероприятий на воде все эти организации информируются дополнительно;

- в случае отсутствия на водоеме местной спасательной службы или гребной базе обязательно должен быть необходимый спасательный инвентарь, средства оказания первой помощи и сигнализации;

- занятия на воде проводятся только в светлое время суток, в сопровождении катера, либо на просматриваемом участке водоема под наблюдением тренера, имеющего дежурный катер.

В катере должен находиться:

- спасательный круг, спасательный пояс, конец Александра и отмашка 70х60 см;

- в случае грозы, бури или появления тумана начинать тренировку на воде категорически запрещается.

В инструкцию должны быть включены следующие пункты:

Обязанности тренера-преподавателя:

1) проводить перед началом занятий с новичками инструктаж по правилам поведения на воде и оказанию первой медицинской помощи и проверить их умение плавать;

2) допускать обучающихся к занятиям только после прохождения врачебного контроля;

3) проводить занятия только на исправных сооружениях и инвентаре, лично проверять их исправность. Лодки обязательно должны иметь герметичные носовой и кормовой отсеки;

4) применять строгие меры к нарушителям правил безопасности;

5) контролировать посещаемость, приход и уход обучающихся с учебно-тренировочного занятия;

6) принимать меры к прекращению тренировки на воде в случае начала грозы, бури или появления тумана;

7) оказывать помощь всем оказавшимся в воде вследствие происшествия.

В случае травмы, тренер-преподаватель обязан оказать помощь пострадавшему и немедленно сообщить о случившемся в соответствующие инстанции.

Обязанности обучающегося:

1) своевременно проходить инструктаж, сдавать нормативы по плаванию и выполнять все требования правил безопасности на учебно-тренировочном занятии;

2) один раз в год проходить медицинский осмотр;

3) регулярно посещать учебно-тренировочные занятия, записывать в журнал время выхода на воду, направление и время возвращения;

4) проверять исправность и надежность инвентаря перед каждой тренировкой;

5) в случае происшествия на воде немедленно прекратить выполнение тренировочного задания и оказать помощь пострадавшим.

При проведении учебно-тренировочных занятий по общей подготовке во избежание травм, потертостей, обморожений или перегрева одежда спортсмена должна соответствовать предстоящей тренировке, а инвентарь и тренажеры

них выполнять только под наблюдением тренера-преподавателя.

#### **4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕТАЦИОННАЯ РАБОТА**

Воспитательная работа в Учреждении проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время и имеет следующие основные задачи:

У воспитание у обучающихся патриотизма, понимание значения занятий физической культурой и спортом в социальной жизни государства;

У воспитание сознательного отношения к образовательному процессу, как средству гармонического развития личности человека;

У воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черт характера;

У вовлечение учащихся в активную общественную жизнь, воспитания чувства наставничества.

*Воспитательная работа проводится в форме:*

У бесед о международной политике и внутренней жизни нашей страны;

У чтения периодической печати;

У изучения истории своего города, района, экскурсий по родному краю;

У посещения исторических мест, памятников боевой и трудовой славы в местах проведения соревнований;

У встреч со знаменитыми людьми, спортсменами и тренерами, лучшими выпускниками школы;

У пропаганды традиций российского спорта;

У вовлечения юных спортсменов в общественно полезный труд;

У участия в показательных выступлениях и мемориальных соревнованиях;

У привлечения обучающихся к организации спортивно-массовой работы в общеобразовательных школах и других учебных заведениях, инструкторской и судейской практике;

У индивидуальных бесед, разъяснения, убеждения и принуждения, воздействия общественных органов управления - педагогического совета, тренерского совета и актива спортсменов.

Учреждение должно иметь стенд спортивной славы, на котором представлены завоеванные обучающимися призы и другие материалы, отражающие всю историю учреждения.

Это способствует воспитанию патриотизма, как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма обучающихся.

Специфика воспитательной работы в Учреждении, особенно на начальных этапах подготовки, состоит в исключительном влиянии тренера-преподавателя на ученика, и объясняется тем, что занятия спортом практически не бывают по принуждению, это всегда любимое занятие.

занятий и всех запланированных мероприятий, а также участие обучающихся в планировании и осуществлении учебно-тренировочной работы и других мероприятий Учреждения.

Тренеры-преподаватели обязаны следить за успеваемостью и дисциплиной учащихся, по возможности устанавливать личную связь с классным руководителем и родителями юного спортсмена.

*Цель предпрофессиональной подготовки*, формирование у обучающихся готовности к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, учителя физической культуры, педагога дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

*Задачи Учреждения.*

- выявлять обучающихся, желающих продолжить обучение в профильных средне-специальных и высших учреждениях для овладения профессией тренера-преподавателя или учителя физической культуры;

- оказывать посильную помощь в подготовке к поступлению в указанные учреждения.

**Профессиональная ориентация** - это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объема знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий. Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей обучающихся, администрации спортивной школы, сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

*Цели профориентационной работы:*

- оказание профориентационной поддержки обучающимися в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности.

- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

*Задачи:*

- сформировать положительное отношение к труду;
- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами;

- научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности).

## План воспитательной работы

| № п/п  | Содержание работы   | Сроки                                      | Ответственные  |
|--|---|--|--|
|  | Разработка и утверждение плана воспитательной и профориентационной работы   | Сентябрь                                   | Зам.директора поУВР                                      |
| <b>I. Трудовое воспитание</b>                    |   |  |  |
| 1.1..  | - Подготовка мест занятий.<br>- Ремонт спортивного инвентаря и оборудования.<br>- Участие в субботниках на спортивных базах Учреждения  | В течение года                             | Тренеры-преподаватели                                    |
| <b>11.Нравственное и эстетическое воспитание</b> |   |  |  |
| 2.1.   | Проведение бесед:<br>- на правовую тематику;<br>- о жизни выдающихся спортсменов района, Краснодарского края, России и Мира.  | В течение года                             | Зам.директора поУВР<br>Тренеры-преподаватели, методисты, |
| 2.2.   | Участие в социально-значимых мероприятиях города, района, Краснодарского края и России.   |  |  |
| 2.3.   | Посещение музеев, выставок, соревнований, просмотры фильмов на патриотическую тематику.   |  |  |
| <b>III. Работа с родителями</b>                  |   |  |  |
| 3.1.   | Индивидуальные беседы с родителями  | По необходимости Не реже 2 раз в год.      | Тренеры-преподаватели                                    |
| 3.2.   | Проведение родительских собраний  |  |  |
| <b>IV. План профориентационной работы</b>        |   |  |  |
| 4.1.   | Проведение социологического опроса обучающихся с целью выявления их профессиональных намерений.   | Октябрь; май                               | Тренеры-преподаватели.<br>Методисты                      |
| 4.2.   | Проведение для обучающихся углублённого уровня обучения теоретических занятий по профориентации, рассказывая о профессии учителя физической культуры, тренера-преподавателя, спортивного судьи. | Согласно календарному плану учебной группы | Тренеры-преподаватели                                    |
| 4.3.   | Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела программы «Инструкторская и судейская практика»   | Согласно календарному плану учебной группы |  |
| 5.   | Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений.  | В течении учебного года по договорённости  |  |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
| 6. | Организация встреч с обучающимися с выпускниками ДЮСШ и представителями профильных учебных заведений  |   |  |
| 7. | Привлечение учащихся к проведению соревнований по виду спорта в качестве помощников тренеров и судей. | Согласно Плану физкультурно-массовых и спортивных мероприятий |  |

## 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Важнейшей функцией управления образовательным процессом является контроль, определяющий эффективность работы с обучающимися на протяжении всех лет обучения.

Осуществление комплексного контроля учебно-тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

- *Текущий контроль успеваемости* - форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

- Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы:

- в рамках одного учебно-тренировочного занятия;

- в рамках нескольких учебно-тренировочных занятий (при тематическом контроле);

- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, техникотактических умений и навыков).

- *-текущий контроль успеваемости обучающихся* - это систематическая проверка учебных достижений обучающихся, их усилий настойчивости, результатов в приобретении знаний, умений и навыков, осуществляемая в текущий период образовательного/тренировочного процесса, проводимая тренером-преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности, направленная на обеспечение максимальной эффективности образовательного процесса, для достижения результатов освоения программ, предусмотренных федеральными государственными требованиями (далее ФГТ) с учетом ФССП;

- Результаты текущего контроля фиксируются в документах (журналах учёта групповых занятий и иных установленных документах) и служат основанием для допуска обучающихся к промежуточной аттестации.



динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения. Результаты промежуточной аттестации учитываются при вынесении следующих педагогических решений:

- о переводе на следующий уровень сложности обучения;
- о досрочном переводе на следующий этап обучения;
- об отчислении по инициативе обучающегося или учреждения;
- о предоставлении возможности продолжить обучение на том же этапе спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация проводится 1 раз в год в апреле-мае месяце.

- **Контрольные нормативы**- форма текущего контроля в виде сдачи нормативов по установленным стандартизированным заданиям, определяющим результаты освоения текущего года обучения в форме упражнений учебных задач, имеющее целью сбор информации об успешности освоения предметных областей: «общая и специальная физическая подготовка», «избранный вид спорта»;

- **Контрольно-переводные нормативы** - форма промежуточной аттестации в виде сдачи нормативов по установленным соответствующей дополнительной общеобразовательной (предпрофессиональной) программой, определяющим степень достижения ожидаемых результатов (в соответствии с ФГТ спортивной подготовки) освоения учебной программы определённого периода обучения в форме упражнений, учебных задач имеющее целью сбор информации об успешности освоения предметных областей программы:

- для базового уровня - «Общая и специальная физическая подготовка»;
- для углублённого уровня - «Общая и специальная физическая подготовка», «Избранный вид спорта -техническое мастерство»

- **Итоговая аттестация** - форма оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

### **5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы**

**Способы проверки ожидаемых результатов освоения образовательной программы для базового уровня**

- тестирование по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»;
- выполнение контрольных упражнений по предметной области «общая физическая подготовка», с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- выполнение контрольных упражнений по предметной области «Вид спорта»;
- тестирование по предметной области «Спортивное и специальное оборудование».

Для **углубленного уровня** подготовки: - тестирование по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»;

- выполнение контрольных упражнений по «Общей и специальной физической подготовке», с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- тестирование по предметной области «Основы профессионального самоопределения»;
- выполнение контрольных упражнений по предметной области «Вид спорта»;
- тестирование по предметной области «Судейская подготовка».

### **5.2. Перечень тестов или вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы**

| Билет № | Содержание для базового уровня сложности   |
|---------|--|
| 1       | Вопрос 1. Физическая культура - важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни.<br>Вопрос 2. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. |
| 2       | Вопрос 1. Основы системы физического воспитания.<br>Вопрос 2. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.   |
| 3       | Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация.<br>Вопрос 2. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.   |
| 4       | Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функции.<br>Вопрос 2. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.  |
| 5       | Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды.<br>Вопрос 2. Восстановительные мероприятия в спорте.  |
| 6       | Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма<br>Вопрос 2. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.                   |
| 7       | Вопрос 1. Обмен веществ и энергии - основа жизни человека.<br>Вопрос 2. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.   |
| 8       | Вопрос 1. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.<br>Вопрос 2. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки.                     |
| 9       | Вопрос 1. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.<br>Вопрос 2. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов.   |
| 10      | Вопрос 1. Органы чувств.<br>Вопрос 2. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.   |
| 11      | Вопрос 1. Физиологические основы спортивной тренировки.<br>Вопрос 2. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды.               |
| 12      | Вопрос 1. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов.<br>Вопрос 2. История развития академической гребли  |
| 13      | Вопрос 1. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.<br>Вопрос 2. Федеральные стандарты спортивной подготовки.  |
| 14      | Вопрос 1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.<br>Вопрос 2. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.  |

Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части для  
углубленного

| Билет<br>№ | Содержание   |
|------------|--|
| 1          | <p>Вопрос 1. Физическая культура - важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни.</p> <p>Вопрос 2. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.</p> <p>Вопрос 3. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.</p> <p>Вопрос 4. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов.</p> |
| 2          | <p>Вопрос 1. Основы системы физического воспитания.</p> <p>Вопрос 2. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.</p> <p>Вопрос 3. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.</p> <p>Вопрос 4. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.</p>  |
| 3          | <p>Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация.</p> <p>Вопрос 2. Органы чувств.</p> <p>Вопрос 3. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.</p> <p>Вопрос 4. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнования в тренировочном процессе и их основные виды.</p>   |
| 4          | <p>Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функция. Вопрос 2. Физиологические основы спортивной тренировки. Вопрос 3. Восстановительные мероприятия в спорте.</p> <p>Вопрос 4. История развития легкой атлетики.</p>  |
| 5          | <p>Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды.</p> <p>Вопрос 2. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов.</p> <p>Вопрос 3. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.</p> <p>Вопрос 4. Федеральные стандарты спортивной подготовки.</p>                              |
| 6          | <p>Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.</p> <p>Вопрос 2. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.</p> <p>Вопрос 3. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.</p> <p>Вопрос 4. Техника безопасности при занятиях академической греблей</p>                                 |
| 7          | <p>Вопрос 1. Обмен веществ и энергии - основа жизни человека.</p> <p>Вопрос 2. Закаливание организма юного спортсмена.</p> <p>Вопрос 3. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.</p> <p>Вопрос 4. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.</p>  |

**5.3. Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объёме в соответствии с учебным планом).**

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке, выполненного (подтвержденного) спортивного разряда, соответствующего уровню подготовки.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Учреждения.

Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий уровень подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий уровень подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более двух раз на данном этапе), либо данный обучающийся отчисляется из Учреждения за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на уровень подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному уровню подготовки.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) по его требованию выдается справка, форма которой устанавливается локальным нормативным актом учреждения.

По результатам выполнения контрольно-переводных нормативов учащиеся переводятся на следующий уровень подготовки при успешной сдаче 80% упражнений комплекса, или остаются на повторный курс обучения на том же уровне спортивной подготовки, но не более двух раз на каждом уровне.

Базовый уровень подготовки (продолжительность этапа 6 лет)

На базовый уровень 1 года подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), прошедшие индивидуальный отбор.

На уровнях базовой подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на углублённый уровень подготовки.

Углублённый уровень обучения (продолжительность от 2 до 4 лет):

Перевод и зачисление в группы углублённого уровня обучения

проявивших способности к гребному спорту, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке и выполнения спортивного разряда.

## **6. 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
13. Физическая подготовка пловца. Москва. Физкультура и спорт.1976г.

### **Перечень Интернет-ресурсов**

1 [odiplom.ru](http://odiplom.ru) > [sportivnye-trenirovki-akademicheskoi-greble/](http://odiplom.ru/sportivnye-trenirovki-akademicheskoi-greble/) Спортивная

2. [vk.com>video-40603547 163326277](https://vk.com/video-40603547_163326277)Тренировка в академической гребле.

3. [youtube.com](https://youtube.com)- академическая гребля, тренировка в одиночке

441гкиБига-У5ет.ги>гребля-академическая/ Физкультура для

всех: Гребля академическая

**ГРЕБНОЙ СПОРТ**  
**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

| Развиваемое физическое качество | Юноши  | Год обучения |      |      | Девушки  | Год обучения |      |      |
|---------------------------------|--|--------------|------|------|--|--------------|------|------|
|                                 | Контрольные упражнения   | НП-1         | НП-2 | НП-3 | Контрольные упражнения   | НП-1         | НП-2 | НП-3 |
| <b>Быстрота</b>                 | Бег на 30м (не более, сек)   | 6.0          | 5.7  | 5.4  | Бег на 30м (не более, сек.)  | 6.6          | 6.3  | 6.0  |
| <b>Выносливость</b>             | Плавание 50м (без учета времени)                                   | -            | -    | -    | Плавание 50м (без учета времени)                                   | -            | -    | -    |
| <b>Сила</b>                     | Тяга штанги лежа (весом не менее 70% собственного веса)            | 50%          | 55%  | 60%  | Тяга штанги лежа (весом не менее 70% собств. веса)                 | 45%          | 50%  | 55%  |
|                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (не менее, раз) | 8            | 10   | 12   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (не менее, раз) | 8            | 9    | 10   |
| <b>Скоростно-силовые</b>        | Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 сек (не менее, м)         | 16           | 16.5 | 17   | Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 сек (не менее, м)         | 13.5         | 14   | 15.5 |
|                                 | Подъем туловища, лежа на спине за 15 сек. (не менее, раз)          | 8            | 9    | 10   | Подъем туловища, лежа на спине за 15 сек. (не менее, раз)          | 6            | 7    | 8    |
|                                 | Гребля-индор 500м (не более, сек)                                  | 2.30         | 2.20 | 2.10 | Гребля-индор 500м (не более, сек)                                  | 2.40         | 2.30 | 2.20 |

**Требование: умение плавать!**

Оценочная система выполнения контрольных нормативов: обучающийся при сдаче семи контрольных упражнений должен набрать 7 баллов

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

| Развиваемое физическое качество   | Юноши  | Этапы             |      |      |      |      | Девушки  | Этапы             |      |      |      |      |
|-----------------------------------|--|-------------------|------|------|------|------|--|-------------------|------|------|------|------|
|                                   | Контрольные упражнения   | 1                 | 2    | 3    | 4    | 5    | Контрольные упражнения   | 1                 | 2    | 3    | 4    | 5    |
| <b>Быстрота</b>                   | Бег 100 м (не более, сек)  | 16.1              | 15.7 | 15.3 | 14.9 | 14.5 | Бег 100 м (не более, сек)  | 19.2              | 18.4 | 17.6 | 16.8 | 16.0 |
| <b>Выносливость</b>               | Плавание 100м  | без учета времени |      |      |      |      | Плавание 100м  | без учета времени |      |      |      |      |
| <b>Сила</b>                       | Тяга штанги лежа (весом не менее 75% собственного веса)          | 63%               | 66%  | 69%  | 72%  | 75%  | Тяга штанги лежа (весом не менее 70% собств. веса)               | 62%               | 64%  | 66%  | 68%  | 70%  |
|                                   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек (не менее, раз) | 10                | 10   | 12   | 15   | 15   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек (не менее, раз) | 7                 | 7    | 8    | 8    | 8    |
| <b>Скоростно-силовые качества</b> | Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 сек (не менее, м)       | 18.0              | 18.5 | 19.0 | 19.5 | 20.0 | Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 сек (не менее, м)       | 16                | 16.5 | 17   | 17.5 | 18.0 |
|                                   | Гребля одиночка 500м (не более, сек) (в весенни-осенний период)  | 2.31              | 2.27 | 2.23 | 2.19 | 2.15 | Гребля одиночка 500м (не более, мин)                             | 2.46              | 2.42 | 2.38 | 2.34 | 2.30 |
|                                   | Гребля-индор 500м (не более, сек) (в зимний период)              | 2.00              | 1.55 | 1.50 | 1.40 | 1.30 | Гребля-индор 500м (не более, сек) (в зимний период)              | 2.15              | 2.10 | 2.00 | 1.50 | 1.45 |

**Требование: умение плавать!**

Оценочная система выполнения контрольных нормативов: обучающийся при сдаче семи контрольных упражнений должен набрать 7 баллов. 0 - не выполнил; 1 - сдал; 2 - сдал с перевыполнением (показал результат следующего этапа спортивной подготовки). В группе ТЭ-5 превышение результата на 10%.

