

Управление образования администрации муниципального образования Тимашевский район

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»
муниципального образования Тимашевский район

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
МБУДО «СШ»
протокол № 10
от 30 июля 2024г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДО «СШ»
«СШ»
А.П. Покотило
примеч № 10-0
от 25 июля 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ РАЗНОУРОВНЕВАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ**

Уровень программы: разноуровневый
Срок реализации программы: 5 лет
Возрастная категория учащихся: от 8 до 18 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 21611

Составители программы:
тренеры-преподаватели МБУДО «СШ»
Бакшин Владимир Эмирович
Гусар Татьяна Николаевна

г. Тимашевск, 2024г.

Содержание программы

Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты.....	стр.3
Пояснительная записка:.....	стр.3
направленность, форма обучения.....	стр.3
новизна и отличительная особенность программы.....	стр. 3
адресат программы	стр.3
актуальность.....	стр.3
педагогическая целесообразность.....	стр.4
уровень программы, объём и сроки реализации.....	стр.4
формы обучения, режим занятий, особенности организации образовательного процесса.....	стр.4
цели и задачи программы	стр.6
учебный план	стр.6
содержание программы.....	стр.7
планируемые результаты.....	стр.10
Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации».....	стр.11
Календарный учебный график	стр.11
Условия реализации программы	стр.13
Воспитательная работа	стр.13
Формы аттестации, оценочные материалы.....	стр.13
Методические материалы.....	стр.14
Раздел III. «Организационные основы реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»	стр.32
Список литературы.....	стр.33
Приложения.....	стр.33

Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»

1. Пояснительная записка

1.1. Настоящая дополнительная общеразвивающая программа по академической гребле (далее Программа) - документ, определяющий содержание образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе (СО) в муниципальном учреждении дополнительного образования детско-юношеской спортивной школе муниципального образования Тимашевский район (Учреждение).

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 31 марта 2022г. № 678-р);

- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";

- Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон от 04 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ / автор – составитель И.А. Рыбалева/. – Краснодар, 2020г.;

- Уставом Учреждения.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Форма обучения – очная.

✓ **Новизна и отличительная особенность** Программы в том, что Программа разработана с учетом условий Учреждения, наличия спортивной базы, инвентаря, оборудования, квалификации тренеров-преподавателей и направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств занимающихся, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

✓ **Актуальность программы** обусловлена необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата всех желающих заниматься физической культурой и спортом в Учреждении и категории школьников, не выполнивших требования по общей физической и специальной физической подготовке в группах базового и углублённого уровня

предпрофессиональной программы по виду спорта «Академическая гребля», реализуемой Учреждением.

✓ **Педагогическая целесообразность** – Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, развития и совершенствования физических качеств, пробуждения интереса детей к деятельности в области физической культуры и спорта.

✓ **Адресат Программы** - дети от 9 до 18 лет и старше, независимо от уровня подготовленности и физических качеств, согласно требованиям избранного вида спорта, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям академической греблей.

✓ **Уровень Программы, объём и сроки реализации**

Программа – разно-уровневая. Программа рассчитана на весь период обучения (5 лет), на 44 учебных недели, 88 учебных занятий, 176 часов в год.

Включает общую физическую, специальную физическую, теоретическую подготовку и контрольно-переводные испытания по разделам программы на: *ознакомительном, базовом и углублённом* уровнях обучения.

✓ **Основные формы обучения:**

- групповые практические учебные занятия;
- групповые теоретические;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- участие в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях, соревнованиях по избранному виду спорта.

Кроме групповых учебных занятий, учащимся рекомендуется самостоятельно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики, индивидуальные задания тренера-преподавателя по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности.

✓ **Режим занятий**

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября текущего года. Учебные занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (академический час – 45 мин.).

Занятия в Учреждении проводятся в две смены: - с 8.00 до 12.00 часов (для учащихся второй смены образовательных учреждений);

- с 12.00 до 20.00 часов (для учащихся первой и второй смен).

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

Обязательным условием является 10 минутный перерыв между учебно-тренировочными занятиями.

Минимальное количество учащихся в группе – 15 человек.

✓ **Особенности организации образовательного процесса**

Особенностью организации образовательного процесса является то, что на обучение по Программе, принимаются все желающие, имеющие

медицинский допуск к занятиям академической греблей, в течение всего календарного года, без проведения индивидуального отбора.

При поступлении в отделение академической гребли нормативы для учащихся спортивно-оздоровительного этапа не устанавливаются, за **исключением норматива по плаванию**, необходимого для обеспечения безопасности занятий.

✓ **Комплектование учебных групп**

Академическая гребля - командный вид спорта и в практическом занятии участвует сразу несколько человек – учебная группа.

Для рациональной организации и управления подготовкой таких групп целесообразно, чтобы в них находились занимающиеся равные по физическому развитию и уровню подготовки.

Основными критериями для комплектования таких групп являются:

1. Возраст и уровень физического развития.
2. Спортивный стаж и квалификация.
3. Уровень и содержание учебных нагрузок в предыдущем году.
4. Антропометрические данные.

В работе с группой очень важно также учитывать тип нервной деятельности спортсменов.

Это поможет как в индивидуализации учебных нагрузок, так и в комплектовании экипажа.

Следует учитывать такие характеристики, как:

- лидер, скрытый лидер, ведомый;
- стремление к успеху, боязнь неудачи;
- целеустремленность и настойчивость, неуверенность;
- мотивация и коммуникабельность.

Их знание в значительной степени поможет скомплектовать экипаж лодки и оптимально спланировать учебное занятие.

Спортивно – оздоровительные группы формируются из вновь зачисляемых в Учреждение детей, желающих заниматься избранным видом спорта и допущенных врачом, а также из учащихся школы, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других уровнях подготовки, но желающих продолжать заниматься академической греблей.

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп, сдавшие контрольно-переводные испытания для своего возраста, и прошедшие отбор, по решению педагогического совета школы могут быть зачислены в группы начального или тренировочного этапа программы спортивной подготовки по виду спорта «Академическая гребля».

Уставом Учреждения не предусмотрены занятия с детьми с ОВЗ.

1.2. Цель программы

Формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами академической гребли.

Формирование у обучающихся системы универсальных учебных действий (УУД), обеспечивающих компетенцию «научить учиться».

Задачи программы:

Развивающие:

Совершенствовать всестороннее физическое развитие: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости.

Личностные:

Формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни, мотивацию к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям

Метапредметные:

Формировать способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Для вновь зачисленных:

- привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом максимального числа детей;
- организация досуга средствами спорта;
- привитие учащимся навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально – волевых качеств;
- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;
- знакомство с избранным видом спорта;
- выявление предрасположенности детей к определённому виду спорта;
- подготовка к освоению уровней предпрофессиональной программы.

Для учащихся, переведённых с уровней предпрофессиональной программы:

- основными задачами являются задачи того уровня подготовки, с которого они переведены.

1.3. Учебный план

В учебном плане Программы обозначен перечень учебных разделов, их распределение на протяжении всего срока обучения, устанавливается продолжительность и объемы реализации программы, регламентируется соотношение объемов образовательного процесса по разделам обучения.

**Примерный учебный план дополнительной
общеразвивающей программы МБУДО «СШ», (44 недели)**

№ п/п	Виды спорта	Академическая гребля		
	Возраст зачисления на обучение	9 лет		
	Продолжительность этапа СО	Весь период		
1.	Ступени подготовки.	Ознакомит	Базовый	Углублённый
2.	Разделы подготовки			
2.1	Теоретические сведен.	10	12	14
2.2	ОФП	80	70	54
2.3	СФП в избранном виде спорта	66	70	80
2.4	Развитие творческого мышления (тактическая подготовка)	10	12	14
3.	Самостоятельная работа	10	12	14
4.	Общее кол-во часов в год	176		
5.	Соревнования	Согласно календарному плану физкультурных и спорт-массовых мероприятий		
6.	Медицинское обследован	1 раз в год		
7.	Промежуточная аттестация	1 раз в год		
8.	Количество час в неделю	4		
9.	Количество тренировок в неделю	2		
10.	Кол-во тренировок в год	88		

1.4. Содержание программы

Содержание образовательной Программы включает характеристику вида спорта, теоретическую, общую и специальную физическую подготовку, материал по технической и тактической подготовке, инструкторско-судейской практике, восстановительным мероприятиям, контрольно-переводные нормативы и правила техники безопасности при занятиях академической греблей.

Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта академическая гребля, возрастные особенности занимающихся и распределён согласно возрастным особенностям учащихся:

*- для детей от 7 до 10 лет (В этом возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определённым видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к виду спорта. Это создаёт условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации);

*- для учащихся 11-14 лет (особенностью занятий с детьми этого возраста является углублённое изучение избранного вида спорта. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся, имеющих низкий или высокий уровень физической подготовки.);

*- для учащихся 15 лет и старше (в работе с учащимися этой ступени рекомендуется активнее применять метод индивидуальных заданий., дополнительных упражнений. заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, наклонов, физической и технико-тактической подготовленностью).

1.4.1. Характеристика вида спорта.

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 удлиненные 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 женские; двойки парные легкого веса - мужские и женские;
- 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.

1.4.2. Теоретическая подготовка

Образовательный процесс на спортивно-оздоровительном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники и тактики академической гребли соответственно уровням обучения.

1.4.3. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств и функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для эффективного освоения специальных игровых умений и навыков, подготовки к сдаче норм комплекса ГТО. Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего учебного года.

Подготовка и сдача норм комплекса ведется в процессе учебных занятий и в ходе самостоятельной работы в продолжение всего года.

Средствами развития общей выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

1.4.4. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) является педагогическим процессом, направленным на воспитание комплексных двигательных способностей, а также избирательное развитие мышечных групп, обеспечивающих образовательную и соревновательную деятельность в избранном виде спорта.

В качестве основных средств специальной подготовки, служат всевозможные прыжковые упражнения, упражнения с передачами и метанием утяжелённых мячей, повторные пробегания коротких дистанций.

1.4.5. Техническая подготовка

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

1.4.6. Подвижные игры

Для того чтобы занятия стали интереснее, рекомендуется использовать различные игры и всевозможные соревновательные формы упражнений. Такие упражнения подстегивают учащихся к достижению цели, учат бороться за выигрыш очка от начала до конца.

Подвижные игры на учебных занятиях используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы.

1.4.7. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы подготовки. Они направлены на овладение занимающимися умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований.

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения Программы учащийся должен

знать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- современное состояние и историю развития академической гребли в мире, России и на Кубани;
- методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды;
- закономерности формирования двигательных умений и навыков, средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки;
- основы техники и тактики академической гребли;

-правила соревнований по гребному спорту и методике судейства;

уметь:

- составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом вида спорта и индивидуальных особенностей организма;

- демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей Программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности;

- выполнять технико-тактические действия в условиях учебного занятия и соревнований по академической гребле;

- осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с функциональными индивидуальными обязанностями и в составе спортивной команды на должном уровне;

- контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние;

- обслуживать соревнования по гребному спорту в качестве судьи, секретаря, секундометриста и информатора;

владеть:

- навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позицией;

- способностью выполнения должным образом учебных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию техники выполнения двигательных действий в академической гребле;

- навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, общей и специальной разминки;

- способностью осуществлять соревновательную деятельность на соответствующем качественном уровне;

- навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности;

- способностью выполнять установки тренера-преподавателя и задания в условиях соревновательной деятельности должным образом;

- навыками обслуживания соревнований по гребному спорту в качестве судьи, судьи-секретаря, секундометриста и информатора.

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»

2.1. Годовой график распределения учебных часов для групп ознакомительного уровня

Разделы программы/ месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	Всего часов
Теория:	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	----	10
Практика:	17	15	15	17	15	15	17	15	17	17	6	166

1. ОФП	9	9	8	8	7	7	7	6	6	7	--	80
2. СФП в избр. виде спорта	8	4	5	7	4	6	8	7	8	9	---	66
3. Тактическая подготовка	---	1	1	1	1	1	1	1	2	1	---	10
4. Самостоят. работа	---	1	1	1	3	1	1	1	1	1	---	10
Контрольные испытания	По плану работы ДЮСШ											
Соревнования	По плану спортивно-массовых мероприятий ДЮСШ											
Итого часов:	18	16	16	18	16	16	18	16	18	18	6	176

**Годовой график распределения учебных часов
для групп базового уровня**

Разделы программы/ месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	Всего часов
Теория:	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	----	12
Практика:	17	15	15	16	15	15	16	15	17	17	6	164
1. ОФП	8	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	70
2. СФП	8	6	6	7	6	7	7	6	8	9	---	70
3. Такт. подготовка	---	1	1	2	1	1	1	2	2	1	---	12
4. Самост. работа	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	---	12
Контрольные испытания	По плану работы ДЮСШ											
Соревнования	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий ДЮСШ											
Итого часов:	18	16	16	18	16	16	18	16	18	18	6	176

**Годовой график распределения учебных часов
для групп углублённого уровня**

СО / месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	Всего часов
Теория:	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	14
Практика:	16	15	15	17	15	15	16	15	16	17	5	162
1. ОФП	7	6	6	5	5	6	6	6	6	8	3	64
2. СФП в избр. виде спорта	9	7	7	8	6	6	7	6	7	7	---	80
3. Такт. подготовка	---	1	1	3	1	2	1	2	2	1	---	14
4. Самостоят. работа	---	1	1	1	3	1	2	1	1	1	2	14
Контрольные	По плану работы ДЮСШ											

испытания												
Соревнования	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий ДЮСШ											
Итого часов:	18	16	16	18	16	16	18	16	18	18	6	176

2.2 Условия реализации программы

Программа реализуется на гребной базе Учреждения и в тренажёрном зале МБУ УСК «Олимп» г. Тимашевск.

Материально-техническое обеспечение:

1. Лодки для академической гребли
2. Эллинги
3. Тренажёрный зал
4. Причалы
5. Катер
8. Гимнастические маты.
9. Скакалки, мячи и другой спортивный инвентарь.

Кадровое обеспечение

Программу реализуют 3 тренера-преподавателя отделения академической гребли МБУДО ДЮСШ:

- 2 тренера-преподавателя высшей квалификационной категории;
- 1 соответствие, занимаемой должности

Воспитательная работа

Учебный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- чувства ответственности за порученное дело,
- бережного отношения к месту занятий, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитывающие факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация учебной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование.

2.3. Формы аттестации, оценочные материалы

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

Формы контроля: *текущий контроль и промежуточная аттестация.*

С помощью *текущего* контроля определяется содержание занятий и величина физической нагрузки в них.

Промежуточная аттестация проводится по окончании учебного года в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной

физической подготовке и служит для определения уровня развития физических качеств и степени подготовленности учащихся.

На основании контрольно-переводных нормативов осуществляется перевод учащихся на следующий уровень или программу обучения.

Учащиеся спортивно-оздоровительного этапа, сдавшие контрольно-переводные испытания для своего возраста, и прошедшие отбор, по решению педагогического совета школы могут быть зачислены в группы базового или углублённого уровня предпрофессиональной программы по виду спорта «Академическая гребля».

Нормативы общей и специальной физической подготовки на этапе СОГ

Развиваемое физич. качество	Юноши	Уровень обучения			Девушки	Уровень обучения		
	Контрольные упражнения	Ознак.	Баз.	Углуб	Контрольные упражнения	Ознак.	Баз.	Углуб
Быстрота	Бег на 30м (не более, сек)	7.0	18.8	17.8	Бег на 30м (не более, сек.)	7.9	33.0	29.0
Выносливость	Плавание 50м 100м	(без учета времени)			Плавание 50м 100м	(без учета времени)		
	Приседание за 15сек. (не менее)	7			Приседание за 15сек. (не мен, раз)	7		
	Тяга штанги лежа (весом не менее % собств.веса)		45%	55%	Тяга штанги лежа (весом не менее % собств.веса)		40%	50%
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее)	7	10	12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее, раз)	5	5	6
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не мен, см)	95			Прыжок в длину с места(не мен см)	85		
	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 сек(не мен, м)		11	13	Поточные прыжк в длину с двух ног за 15 сек (не менее, м)		9	11

Для контроля общей и специальной физической подготовленности учащихся, 2раза в год(в сентябре и в марте -апреле) проводятся соревнования.

Участие в соревнованиях – необходимый компонент качественной подготовки, так же является контрольным испытанием для учащихся.

На спортивно-оздоровительном этапе их число должно быть ограничено 2-3 соревнованиями исключительно по своей возрастной группе.

Лучше если это будут соревнования по упрощённым правилам на первенство группы, ДЮСШ, города, района.

2.4. Методические материалы

Проведение учебных занятий спортивно-оздоровительного этапа основывается на теоретической ,физической, технической, тактической и психологической подготовке занимающихся академической греблей.

Материал программы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Основной формой организации занятий является урочная форма, состоящая из:

- вводно-подготовительной части, включающей упражнения общей и специальной подготовки;

- основной части, направленной на решение основных задач занятия;

- заключительной части, включающей, как правило, упражнения с невысокой интенсивностью.

Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения учебного занятия по физическому воспитанию.

Эффективность занятия зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей учащихся.

В зависимости от этих факторов и ступени подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

- групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микро-соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

- индивидуальная форма обучения, когда учащиеся получают задания и работают самостоятельно, даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и учащегося.

Своевременное, хорошо организованное проведение занятий, высокая требовательность к выполнению упражнений, аккуратная явка на занятия, строгое выполнение правил на соревнованиях, личный пример руководителя способствуют воспитанию учащихся.

Значительное место в подготовке гребцов-академистов уделяется воспитанию волевых качеств учащихся и совершенствованию психологических показателей, необходимых для успешного овладения основами данного вида спорта.

Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Развитие разных сторон подготовленности учащихся проходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств.

Поэтому очень важно, учитывая чувствительные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств.

Для этого тренеру-преподавателю необходимо знать возрастные особенности развития занимающихся.

Примерные чувствительные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						*	*		*		
Мышечная масса						*	*	*	*	*	*
Быстрота			*	*	*						*
Скоростно-силовые качества				*	*	*	*	*			
Силовые способности						*	*				
Выносливость (аэробные возможности)		*	*	*					*		
Анаэробные возможности			*	*	*				*		
Гибкость	*	*	*	*							
Координационные способности			*	*		*					
Равновесие	*	*		*	*	*		*			

Для контроля общей и специальной физической подготовленности обучающихся, 2 раза в год (в сентябре и в марте — апреле) проводятся соревнования.

2.4.1. Методы обучения.

Основными педагогическими методами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям академической греблей и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер-преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у занимающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки в академической гребле.

Метод круговой тренировки в академической гребле применяется при выполнении заданий по общей физической подготовке на специально подготовленных местах.

Упражнения подбираются с учетом технических, физических способностей занимающихся и с учётом особенностей избранного вида спорта.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

2.4.2. Теоретическая подготовка

Учебный процесс на спортивно-оздоровительном этапе предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники и тактики избранного вида спорта соответственно ступени обучения.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде 10-15 минутных бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала и т.д.

Для самостоятельного чтения должна быть рекомендована специальная литература для детей и родителей.

Ознакомительный уровень

Правила поведения и техника безопасности на учебных занятиях и вне их. Инвентарь и оборудование мест занятий.

Физическая культура и спорт в России, Краснодарском крае, Тимашевском районе.

Академическая гребля, как средство физического воспитания.

Строение и функции организма человека. Физические упражнения и их влияние на организм.

Основы личной и спортивной гигиены. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом.

Основы техники избранного вида спорта.

Основные правила соревнований в избранном виде спорта.

Базовый уровень

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека, профилактики наркомании и вредных привычек (табакокурения, алкоголя и др.).

Состояние и развитие избранного вида спорта в районе, Кубани, в России и в мире.

Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения спортивных занятий, к оборудованию и инвентарю и спортивной одежде.

Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка.

Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

Основы техники избранного вида спорта.

Основные правила соревнований в академической гребле.

Углублённый уровень

Состояние и развитие избранного вида спорта в Тимашевском районе. на Кубани, в России и в мире.

Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения спортивных занятий, к оборудованию и инвентарю и спортивной одежде.

Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

Контроль физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, техники выполнения упражнений и режимов физической нагрузки.

Основы техники и тактики академической гребли.

Основные правила соревнований в избранном виде спорта.

Судейская и инструкторская подготовка.

2.4.3. Практические занятия

Основная задача спортивно-оздоровительного этапа в отделении академической гребли - создать фундамент для разностороннего физического развития учащихся: воспитание общей выносливости, ловкости, гибкости, овладение основами техники гребли, приобретение необходимых теоретических знаний.

В соответствии с общими задачами, для групп спортивно-оздоровительного этапа **соревновательный период** в годичном цикле для спортсменов не выделяется.

Общая физическая подготовка

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 учащегося и создания базы роста его спортивного мастерства.

Развитие различных групп мышц, 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 соотношении средств общей и специальной подготовки, умелом переносе и трансформации технических 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 восстановления после других видов нагрузки.

В ходе практических занятий учащиеся участвуют в соревнованиях.

Кроссовые тренировки

В кроссовой тренировке используется бег по стадиону и по пересеченной местности. 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.

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 также 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 занятия выполняются с интенсивностью, заданной в модели урока, а во время разминки и заминки, с постепенно возрастающей - 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 и взрывной силы, 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.

2.5. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка – педагогический процесс, направленный на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств и функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для эффективного освоения специальных игровых умений и навыков, подготовки к сдаче норм комплекса ГТО. Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего учебного года.

Подготовка и сдача норм комплекса ведется в процессе учебно-тренировочных занятий и в ходе самостоятельной работы в продолжение всего года.

Задачи ОФП

Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма.

Развитие основных двигательных качеств (гибкости, ловкости, двигательных-координационных способностей).

Совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений (в беге, прыжках, метаниях и т.д.).

Скоростные способности (быстрота) - возможность организма выполнять двигательные действия в минимальное время.

Формы проявления скоростных способностей: быстрота реакции; быстрота одиночного движения; частота (темп) движений.

Средства воспитания быстроты – упражнения, выполняемые с предельной или около предельной скоростью. Их принято объединять в три основные группы:

- упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: быстроту реакции, скорость выполнения отдельных движений, улучшение частоты движений, улучшение стартовой скорости, скоростную выносливость;

- упражнения, комплексно воздействующие на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства);

- упражнения сопряженного воздействия:
а) скоростные и другие способности (силовые, координационные, выносливость);

б) скоростные способности и совершенствование двигательных действий.

Основные методы воспитания быстроты:

- метод строго регламентированного упражнения;

- соревновательный метод;

- игровой метод.

Метод строго регламентированного упражнения включает:

- метод повторного выполнения упражнения с максимальной скоростью движения;

- метод вариативного (переменного) упражнения с изменением скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

Выносливость - способность организма противостоять утомлению в процессе какой-либо деятельности. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется работа определённого характера, интенсивности и эффективности.

Различают *общую и специальную выносливость*.

Общая (аэробная) выносливость – способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при включении в работу максимального количества мышц. Средствами развития общей выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Специальная выносливость - физическое качество позволяющее довольно длительное время выполнять упражнения и двигательные действия в избранном виде спорта без снижения эффективности. Следовательно, противостоять утомлению как нервному, так и мышечному.

Основные средства - циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20 мин. ЧСС - 140-150 уд/мин.

Сила – способность организма преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Основные средства развития силы:

- упражнения, выполнение с отягощением собственного тела;

- упражнения с внешним отягощением (медболы, гири, штанги и т.д.);

- упражнения на различных тренажёрах, в том числе – нестандартных;

- упражнения в особых условиях внешней среды (бег и прыжки по песку, в гору и т.п.);

- упражнения с сопротивлением партнёра, с эспандерами, резиной и т.д.

При выполнении упражнений на развитие силы величину нагрузки дозируют массой поднятого груза или числом повторений в одном подходе.

На спортивно-оздоровительном этапе основной метод развития силы – метод динамических и непредельных усилий.

Упражнения на развитие силы выполняют в основной части занятия, сочетая с упражнениями на гибкость и растяжение.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Данное физическое качество оценивается по суммарной подвижности в суставах тела.

Выделяют *активную и пассивную* гибкость, которые в зависимости от возраста имеют определенные особенности развития.

Активная гибкость определяется максимальной амплитудой в суставе при выполнении какого-либо движения без внешнего воздействия.

Пассивная гибкость определяется по наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешней силы.

Средствами воспитания гибкости служат упражнения на растягивание, среди которых различают активные (баллистические), пассивные и статические.

Активное растягивание подразумевает выполнение баллистических движений (махи руками и ногами, наклоны и повороты туловища и т.п.). При этом они могут выполняться с различной амплитудой, скоростью и иногда с отягощением.

Пассивные упражнения на гибкость включают движения, выполняемые под внешним воздействием. Это может быть партнер, различные амортизаторы и тренажеры, вес собственного тела.

Статическое растягивание заключается в удержании определенной позы с предельной амплитудой в течение заданного времени. После чего следует расслабление, а затем повторение упражнения.

При выполнении упражнений на растяжение рекомендуется придерживаться следующих правил:

- продолжительность одного повторения (удержания позы) от 15 до 60 с (для начинающих и детей 10-20 с);

- количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10-30 с;

- оптимальное количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10;

- суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 20 минут;

- характер отдыха - полное расслабление, бег трусцой, ходьба и другие формы активного отдыха.

Основные правила применения упражнений на гибкость заключаются в недопустимости болевых ощущений, выполнение движений в медленном темпе с постепенным увеличением их амплитуды.

Воспитание гибкости предполагает использование рациональной пропорции упражнений на растягивание и их оптимальную дозировку.

Для достижения заметных сдвигов в развитии гибкости за 3-4 месяца рекомендуется соотношение упражнений: 40% - активные; 40% - пассивные и 20% - статические.

Чем меньше возраст занимающихся, тем больше в общем объеме должны быть представлены активные упражнения за счет уменьшения статических.

Специалистами разработана рациональная дозировка упражнений на гибкость для различных суставов.

**Дозировка упражнений на развитие подвижности в суставах
(кол-во повторений)**

Сустав	Возраст (лет)			Стадия поддержания подвижности
	7-10	11-14	15-17	
Позвоночник	20-30	30-40	40-50	40-50
Тазобедренный	15-25	30-35	35-45	30-40
Плечевой	15-25	30-35	35-45	30-40
Лучезапястный	15-25	20-25	25-30	20-25
Коленный	10-15	15-20	20-25	20-25
Голеностопный	10-15	15-20	20-25	10-15

Выполнение упражнений на гибкость рекомендуется включать в подготовительную и заключительную часть занятий.

Нагрузка регулируется темпом, амплитудой движений, количеством упражнений и числом повторений.

Темп при активных упражнениях рекомендуется одно повторение в 1 с; при пассивных - одно повторение в 1-2 с; «выдержка» в статических положениях - 4-6 с.

В отдельном занятии рекомендуется следующая последовательность упражнений на гибкость: суставы верхних конечностей, туловище, суставы нижних конечностей.

Три занятия в неделю на гибкость вполне достаточно для ее воспитания на начальном этапе работы и для поддержания уже достигнутого уровня.

Двухмесячный перерыв в занятиях ухудшает подвижность в суставах на 10-12%.

Ловкость - качество комплексное, поэтому при его воспитании может использоваться широкий круг разнообразных упражнений.

Главное требование к ним - наличие элементов новизны.

К основным методическим приемам воспитания координационных способностей относятся:

- усложнение ранее освоенных упражнений новыми исходными положениями, изменение скорости и темпа их выполнения;
- введение новых двигательных заданий и дополнительных условий (пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки с ее вращением вперед, назад, с ускорениями и т.п.);
- жонглирование предметами (мячами);
 - ограничение пространства выполнения двигательного задания;
 - использование различного инвентаря;
 - зеркальное выполнение упражнений;
 - ограничение и подвижность площади опоры при выполнении двигательных заданий;
 - вращения в различных плоскостях головы, конечностей, туловища;
 - кувырки, перевороты или комбинированные упражнения, сочетающие перечисленные элементы.

Воспитание ловкости лучше проводить в начале недельного микроцикла и начале основной части учебного занятия.

Интервалы отдыха между повторениями должны быть достаточными для относительно полного восстановления.

Средства ОФП:

- строевые упражнения;
- упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса;
- упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава;
- упражнения для шеи и туловища;
- упражнения для всех групп мышц;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития ловкости;
- упражнения типа «полоса препятствий»;
- упражнения для развития общей выносливости;
- подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр.

Учащиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Уметь:

- выполнять строевые упражнения на месте и в движении;
- выполнять комплекс разминки самостоятельно.

2.6. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) является педагогическим процессом, направленным на воспитание комплексных двигательных способностей, а также избирательное развитие мышечных групп, обеспечивающих учебную и соревновательную деятельность в академической гребле.

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения избранного вида спорта. Специальная физическая подготовленность напрямую зависит от избранного вида спорта.

Задачи СФП

Развитие специальных физических качеств (быстроты, специальной выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств).

Развитие специальных координационных способностей, необходимых для овладения техникой гребли. Развитие тактического мышления.

В специально-физическую подготовку гребца-академиста включают:

- упражнения для укрепления мышц спины и плечевого пояса;
- упражнения для укрепления мышц ног (различные виды приседаний и прыжки);
- упражнения для укрепления мышц кисти и предплечья (гантельная гимнастика);

- координационные упражнения (в равновесии, вращения и повороты, разноименные движения руками, упражнения с шариком и ракеткой);
- упражнения для укрепления мышц спины и плечевого пояса;
- упражнения для укрепления мышц ног (различные виды приседаний и прыжки);
- упражнения для укрепления мышц кисти и предплечья (гантельная гимнастика);
- координационные упражнения (в равновесии, вращения и повороты, разноименные движения руками, упражнения с шариком и ракеткой);
- игра после физической и вестибулярной нагрузки;
- гимнастика для глаз.

2.7. Основы техники и тактики академической гребли

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

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

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

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

Обучение технике гребли проводится индивидуально и должно предусматривать:

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

Рациональная техника гребли характеризуется выполнением следующих основных требований:

- широкая амплитуда движений с хорошей группировкой в **положении** начала гребка;
- горизонтальная проводка и занос;
- полное дотягивание весла в конце гребка;
- непрерывность движения весла и гребца, отсутствие задержки и задиранья весла в начале гребка;

- энергичное выполнение проводки без излишнего запрокидывания плеч в начале гребка, и без «прострела» банки.

Весь процесс обучения и совершенствования спортивного мастерства может быть разделен на три этапа:

**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 занимающийся, сев в лодку и оттолкнувшись от причального плотa, опробует лодку и весла.

Чтобы убедиться, что форма и размер весла обеспечивают оптимальное загрузку 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;

- 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.

Учащийся 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.

Исходное положение. Для начала первого гребка учащийся 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, гребец 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.

Лопастей 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 загрузки 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 учащийся 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 $30-35^\circ$ 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 воды без задириания весла.

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 задириания весел, вызываемого наклоном **головы** и нажимом на рукоятки перед захватом с последующей «промашкой» по воздуху, и медленного загрузения («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 загрузки весла в воду соответствует угол заноса от перпендикуляра к оси лодки 55-60°. Он превышает угол заноса в исходном положении, так как включает фазу загрузки весла, и при выполнении заноса в движении гребец более плотно группируется на подножке, плотнее подъезжает на банке и наклоняет туловище.

II 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 занятиях применяются упражнения, выделяющие отдельные элементы цикла: захват; конец гребка; укороченный гребок одними руками, с небольшим подъездом, одной спиной; гребля одним веслом и др.

Проводятся учебные занятия и участие в соревнованиях в лодках-одиночках и распашных двойках.

В распашных лодках учащийся 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» учащийся делает первый гребок, не дотягивая его до конца на 20-25 см, быстро выводит руки и почти одними руками делает второй, очень короткий 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 учебных занятий уточняется техника выполнения всего цикла и отдельных элементов в различных условиях практических занятий и соревнований.

Главным упражнением становится выполнение полного цикла гребка, Участие в соревнованиях закрепляет техническое мастерство гребца-академиста.

Занятия по овладению техническими элементами проводятся на фоне равномерной и переменной работы без снижения интенсивности. Такие занятия, как правило, должны проводиться в лодках одиночках и двойках, с предварительным объяснением задания в неподвижном учебном аппарате.

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

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

2.8. Подвижные игры

Подвижные игры на учебных занятиях используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы.

В подвижных играх создаются благоприятные условия для воспитания таких двигательных качеств, как ловкость, быстрота. Этому способствуют действия учащихся в постоянно меняющихся игровых ситуациях (необходимость увертываться, чтобы не быть пойманным, бежать как можно быстрее, чтобы поймать убегающего, и т. д.).

Подвижные игры применяют в академической гребле во всех частях учебного занятия по общей и специальной подготовке, но объём их, характер и методика их использования изменяется в соответствии с задачами каждой части.

Методика проведения подвижных игр во время учебного занятия специфична в связи с их кратковременностью и необходимостью сохранить соответствующую плотность занятия.

Включая в игры тот или иной элемент спортивной техники, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась.

В ходе игр вырабатывается и взаимопонимание партнёров в коллективе необходимое в командных и лично-командных соревнованиях.

Правильно построенная система учебных занятий (в том числе и с применением подвижных игр) помогает подвести учащихся к достижению наилучшей спортивной формы в нужный момент.

Подвижные игры различаются по содержанию, по характеру двигательных заданий, по способам организации детей, по сложности правил.

2.9. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы подготовки. Они направлены на овладение воспитанниками умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований.

Программы инструкторской и судейской практик реализуются в процессе учебных занятий и специальных семинаров.

Для приобретения инструкторских и судейских навыков тренер-преподаватель должен на каждом занятии назначать своих помощников и давать им конкретные задания по проведению занятий, судейству учебных практических занятий и соревнований по академической гребле.

Задача инструкторской практики - научить занимающихся давать строевые команды, правильно показывать и объяснять отдельные упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой учащихся младшего возраста.

2.10. Восстановительные мероприятия

Основными средствами восстановления на спортивно-оздоровительном этапе являются педагогические (методические) средства восстановления.

Педагогические средства следует считать наиболее действенными, поскольку, какие бы эффективными медико-биологические и психологические средства не были бы, они могут рассматриваться только как вспомогательные,

содействующие ускорению восстановления и повышению результатов обучения только при рациональном построении учебного занятия.

Педагогические (методические) средства восстановления базируются на грамотной организации и построении учебного процесса и включают:

- рациональное планирование, соответствие нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся;

- рациональное сочетание общих и специальных средств;

- широкое использование переключений деятельности занимающихся;

- рациональное построение общего режима жизни;

- правильное построение отдельного занятия - создание положительного эмоционального фона;

- грамотно подобранное содержание разминки и заключительной части занятия;

- использование активного отдыха и расслабления.

Психологические и медико-биологические средства восстановления применяются только по назначению специалистов данного направления.

Раздел III. «Организационные основы реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»

В нештатных ситуациях (режим «Повышенная готовность») реализацию программы по академической гребле возможно осуществлять с применением дистанционных технологий и электронного обучения.

В образовательную деятельность вводятся следующие формы занятий: видео-уроки, видео-консультирование, дистанционный прием контрольных нормативов, не требующих особых условий, инвентаря и оборудования.

При реализации дополнительной общеобразовательной программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий:

- Учреждение оказывает учебно-методическую помощь обучающимся, в том числе в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий;

- Учреждение формирует расписание занятий на каждый учебный день в соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком, а также согласно учебному плану и согласно требованиям Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН, предусматривая сокращение времени проведения занятия от 20 до 30 минут в зависимости от возраста учащихся;

- информация о реализации дополнительной общеобразовательной программы, а также расписание занятий, график проведения текущего контроля и итогового контроля, доводится до сведения учащихся и их родителей;

- Учреждение самостоятельно определяет объем физической нагрузки и соотношение объема занятий, проводимых путем непосредственного

взаимодействия педагога с обучающимся, и учебных занятий с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;

- допускается отсутствие аудиторных занятий;

- местом осуществления образовательной деятельности является место нахождения организации или ее филиала независимо от места нахождения обучающихся;

- обеспечивается ведение учета результатов образовательного процесса в цифровом виде через электронный журнал в АИС «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края».

Для использования дистанционных образовательных технологий рекомендуется предоставить каждому обучающемуся и педагогическому работнику свободный доступ к средствам информационных и коммуникационных технологий Учреждения.

3.1. Список литературы

1.Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: Учебник для институтов физкультуры. - М.: ФиС, 1985. - 544 с.

2.Физиология человека: Учебник для институтов физкультуры / Под общей ред. Н.В. Зимкина. - М.: ФиС, 1975. - 496 с.

3.Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники. - М.:ФиС, 1971. -287 с.

4.Дембо А.Г. Спортивная медицина. - М.: ФиС, 1975. - 366 с.

5.Рудик П.А. с соавт. Психология: Учебник для институтов физкультуры. - М.: ФиС, 1964. - 462 с.

6.Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М.:ФиС, 1981.-375 с.

7.Фомин НА., Филип В.П. Возрастные особенности физического воспитания. - М.: ФиС, 1972. - 175 с.

8.Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. -М.: ФиС,1966. 200 с.

9.Шолих М. Круговая тренировка. - М.: ФиС, 1966. - 165 с.

10.На веслах: Сборник статей по гребному спорту. - М.: ФиС, 1963-1967.

11.Гребной спорт: Ежегодник. - М.: ФиС, 1972-1985.

Сайт федерации гребного спорта rowing@rambler.ru

Сайт министерства спорта России: minsport.gov

3.2. Приложения

Техника безопасности на занятиях академической греблей

Обеспечение безопасности занимающихся и предупреждение травм при проведении занятий является одной из главных задач организации практической работы.

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;

- инструкция по безопасности проведения учебных 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, а в случае, если участок водоема судоходный, то и судоходная инспекция и управление пароходства. О проведении соревнований и других массовых мероприятий на воде все эти организации информируются дополнительно;

- в случае отсутствия на водоеме местной спасательной службы на 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 быть спасательный круг, спасательный пояс, конец Александра и отмашка 70х60 см;

- в случае грозы, бури или появления тумана начинать учебные занятия 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 учащихся к занятиям только после прохождения врачебного контроля;

3) Проводить занятия только на исправных сооружениях и инвентаре, лично проверить их исправность. Лодки обязательно должны иметь герметичные носовой и кормовой отсек;

4) Применять строгие меры к нарушителям правил безопасности;

5) Контролировать посещаемость, приход и уход занимающихся с занятиями;

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

7) Оказывать помощь всем оказавшимся на воде в воде вследствие происшествий.

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

Обязанности обучающегося:

- 1) Своевременно проходит инструктаж, сдавать нормативы по плаванию и выполнять все требования правил безопасности на учебно-тренировочном занятии;
- 2) Один раз в год проходить углубленный медицинский осмотр;
- 3) Регулярно посещать учебные занятия, записывать в журнал время выхода на воду, направление и время возвращения;
- 4) Проверять исправность и надежность инвентаря перед каждым занятием;
- 5) В случае происшествия на воде немедленно прекратить выполнение задания и оказывать помощь пострадавшим.

При проведении занятий по общей физической подготовке во избежание травм, потертостей, обморожений и перегрева одежда учащегося должна соответствовать предстоящему занятию, инвентарь и тренажеры быть исправны, иметь необходимые страховочные приспособления, упражнения на них выполнять только под наблюдением тренера-преподавателя.