УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТИМАШЕВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

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

Принята на заседании
педагогического совета
от «10» марта 2026 г.
Протокол № 8

Утверждаю
Директор МБУДО «СШ»
_____А.П. Покотило
м.п. «10» марта 2026 г.

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

Уровень программы: разноуровневый
Срок реализации программы: 5 лет
Возрастная категория: от 8 до 18 лет
Состав группы: от 15 до 30 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
ID- Программы в Навигаторе: 21611
Программа реализуется за счет бюджетных средств (муниципальное задание)

Авторы – составители:
Анисимова Е.В., заместитель директора по МР;
Кудрешова А.Н., методист

г. Тимашевск, 2026

Содержание	
НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВАНИЯ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	
1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	
1.1. Пояснительная записка	
1.1.1 Направленность Программы	
1.1.2. Актуальность и новизна	
1.1.3. Отличительные особенности Программы	
1.1.4. Адресат Программы	
1.1.5. Уровень Программы, объем и сроки реализации	
1.1.6. Формы обучения	
1.1.7. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий	
1.1.8. Особенности организации образовательного процесса	
1.2. Цель и задачи	
1.3. Планируемые результаты	
1.4. Содержание Программы	
1.4.1. Учебно-тематический план обучения	
1.4.2. Содержание учебно-тематического плана	
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
2.1. Календарный учебный график	
2.2. Условия реализации Программы	
2.3. Формы контроля и аттестации	
2.4. Оценочные материалы	
2.5. Методические материалы	
3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	
3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей	
3.2. Формы и методы воспитания	
3.3. Условия воспитания, анализ результатов	
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВАНИЯ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа по академической гребле (далее Программа) - документ, определяющий содержание образовательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе (СО) в муниципальном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» муниципального образования Тимашевский муниципальный район Краснодарского края (Учреждение) – далее МБУДО «СШ».

Программа разработана в соответствии с:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
4. Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
5. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
6. Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
8. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);
9. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития

региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);

12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

13. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

14. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

15. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

16. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

17. Письмо Министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 24 марта 2020 г. № 47.01-13-6067/20 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ);

18. Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей (Письмо от 29 сентября 2023 г. №АБ-3935/06);

19. Программа воспитания образовательной организации;

20. Устав и локальные акты образовательной организации.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Академическая гребля» (далее – Программа) способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни. А также укреплению физических и духовных сил обучающегося, приобретению им знаний, умений и навыков самостоятельной физической деятельности.

1.1.1. Направленность Программы

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

В предлагаемой Программе представлены необходимые условия для личностного развития детей, позитивной социализации и профессионального самоопределения, социализации и адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации и творческого труда, удовлетворения индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом. Обеспечение духовно нравственного, гражданского, патриотического, военно- патриотического, трудового воспитания детей, формирование общей культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, подготовка спортивного резерва, удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов.

1.1.2. Актуальность и новизна

Актуальность Программы. Обусловлена глубоким пониманием необходимости здорового образа жизни. Она направлена на формирование у детей устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств. Родители и педагоги стремятся вырастить детей счастливыми, позитивно воспринимающими жизнь, способными к преодолению трудностей, к достижению наиболее полной самореализации. Именно здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, воли, дарований и природных способностей. Программа помогает творчески реализовать эту потребность, ибо бесконечное разнообразие движений развивает не только чувство ритма, укрепляет скелет и мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка.

Новизна Программы. На сегодняшний день остро стоит проблема сохранения здоровья обучающихся. В погоне за интеллектуальным развитием теряется фундаментальная основа для гармоничного развития личности – ее физическое и духовное здоровье. Новизна Программы заключается в выделении наиболее важных принципов и содержательных элементов, задействовании игровых упражнений и подвижных игр различной

направленности. Программа обладает большим потенциалом, учащиеся погружены в игровые формы взаимодействия, которые позволяют:

- расширить кругозор ребенка за счет прикосновения к элементам двигательных упражнений различных видам спорта;
- укрепить здоровье занимающихся и достичь всестороннего развития, широкого овладения физической культурой;
- сформировать навыки самостоятельно заниматься спортом, рефлексии и саморефлексии;
- сформировать компетенции группового взаимодействия.

Педагогическая целесообразность. Программа составлена с учетом требований нового Федерального государственного стандарта по формированию коммуникации обучающихся и взаимодействию их в команде, создает условия для гармоничного общения подростков и педагога, создает внутри этой деятельности атмосферу сотрудничества, взаимного доверия – детей друг с другом, детей и взрослого, но в тоже время и ориентирована на личностно-ориентированный подхода каждому ребенку. Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что для реализации цели и поставленных задач используется ресурс такой формы работы, как образовательная игра, которая позволяет дисциплинировать, воспитывать чувство коллективизма, волю, целеустремленность за счет получения новых инструментов активной познавательной деятельности. Игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, а также всестороннего развития физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры. Практико-ориентированность Программы позволяет проектировать индивидуальный здоровьесберегательный образовательный маршрут обучающегося с учетом направлений социально-экономического развития субъектов Российской Федерации. Предлагаемый цикл занятий призван оказать помощь учащимся в развитии гибких, или мягких, навыков – коммуникации, сотрудничества.

1.1.3. Отличительные особенности Программы

Язык реализации Программы: русский.

Отличительной особенностью Программы является личностно-ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций, а также модульный принцип построения.

Специфической особенностью тренировочных занятий является содействие нормальному физическому развитию, укреплению здоровья и формированию двигательных навыков, умений и связанных с ними знаний. Занятия направлены на общее физическое развитие, а также нравственных, эстетических качеств.

При занятиях необходимы: доброжелательность тренера-преподавателя, активность и эмоциональный настрой обучающихся, доброжелательная и активная среда.

Доступность реализации Программы для различных категорий учащихся. Обучение по Программе осуществляется с детьми, имеющими разную социальную принадлежность, пол и национальность, талантливыми детьми, детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурно -спортивной направленности, подтвержденное справкой о состоянии здоровья медицинского учреждения.

Обучение по Программе не осуществляется с детьми, имеющими психофизиологические особенностей (в том числе и с детьми ОВЗ), а также с разным уровнем интеллектуального развития.

Программа реализуется как на объектах, находящихся в оперативном пользовании МБУДО «СШ» так и на объектах образовательных учреждений, с которыми заключены договоры безвозмездного пользования объектов.

1.1.4. Адресат Программы

Программа ориентирована на обучающихся 8-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. Группы могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные, наполняемость групп составляет от 15 до 30 человек.

Набор на Программу проводится среди всех желающих. Набор в группы осуществляется без предварительного отбора. Входной контроль на определение навыков, умений и готовности к усвоению материала Программы не требуется.

1.1.5. Уровень Программы, объем и сроки реализации

Уровень Программы – разноуровневая.

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.

1.1.6. Формы 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 академической гребле.

Кроме групповых учебных занятий, обучающимся рекомендуется самостоятельно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики,

индивидуальные задания тренера-преподавателя по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности.

1.1.7. Режим занятий, периодичность и продолжительность 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.

Расписание занятий составляется администрацией МБУДО «СШ» в целях определения наиболее благоприятного режима учебных занятий и отдыха обучающихся, а также обучения их в общеобразовательных и прочих учреждениях.

1.1.8. Особенности организации образовательного процесса

Особенностью организации образовательного процесса является то, что на обучение по Программе, принимаются все желающие, имеющие медицинский допуск к занятиям гандболом, в течение всего календарного года, без проведения индивидуального отбора.

Программа реализуется на спортивных базах:

- гребная база г. Тимашевск
- МБУ УСК «Олимп» г. Тимашевск.

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

Обучающиеся 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 и задачи

Целью Программы является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению

здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами академической гребли.

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 обучающимся 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 к определённому виду спорта;
- подготовка к освоению этапов программы спортивной подготовки.

Для учащихся, переведённых с этапов программы спортивной подготовки:

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

1.3. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенстве человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения,
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Личностные результаты:

- формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;
- формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации в потребности систематических занятий физической культурой и спортом;
- совершенствование морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, дисциплинированности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

Метапредметные результаты:

- планировать пути к достижению цели и соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- знакомство и сплочение участников между собой;
- умение работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты;
- обеспечивать защиту и охрану природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

1.4. Содержание Программы

Содержание образовательной Программы включает 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 академической гребли, возрастные особенности занимающихся и распределён согласно уровням обучения и возрастным особенностям учащихся:

- для детей от 8 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, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленностью).

1.4.1 Учебно-тематический план обучения

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 (таблица 1)

Таблица 1

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		

1.4.2. Содержание учебно-тематического плана

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 избранного вида спорта соответственно уровню обучения.

Ознакомительный уровень:

- Правила поведения и техника безопасности на учебно-тренировочных 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 легкой атлетики 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 избранном виде спорта.

Углублённый уровень

- Состояние и развитие академической гребли 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 избранного вида спорта.
- Основные правила соревнований в избранном виде спорта.
- Судейская и инструкторская подготовка.

Общая физическая подготовка

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.

Задачи ОФП:

- Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей учащихся, по повышению функциональных возможностей их организма.
- Развитие основных двигательных качеств (гибкости, ловкости, двигательно-координационных способностей).
- Совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений (в беге, прыжках, метаниях и т.д.).
- Упражнения основных систем организма, несущих главную нагрузку в спортивной акробатике при выполнении специальных заданий.

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.

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:

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.

Основные средства - циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20 мин. ЧСС - 140-150 уд/мин. Для детей 7-8 лет их продолжительность 10-15 мин. При этом на преодоление 1 км предполагается от 5 до 7 мин.

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.

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.

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

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.

Таблица 2

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	35-15	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

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) и введение в упражнение нескольких мячей;
- ограничение пространства выполнения двигательного задания;
- использование инвентаря и покрытия площадки различного качества;
- зеркальное выполнение упражнений;
- ограничение и подвижность площади опоры при выполнении двигательных заданий;
- вращения в различных плоскостях головы, конечностей, туловища;
- кувырки, перевороты, пируэты или комбинированные упражнения, сочетающие перечисленные.

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

Специальная физическая подготовка

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

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

Задачи СФП:

- развитие специальных физических качеств (быстроты, игровой выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств).
- развитие специальных координационных способностей, необходимых для овладения техникой игры. Развитие тактического мышления.

В специально-физическую подготовку гандболиста 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 мячами);
- 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 мячом);
- игра после физической и вестибулярной нагрузки;

- гимнастика для глаз.

Специальная физическая подготовка всегда связывается с обучением занимающихся технике и тактике игры.

Основы техники и тактики гребца

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 ***поло***жении начала гребка;
- горизонтальная проводка и занос;
- полное дотягивание весла в конце гребка;
- непрерывность движения весла и гребца, отсутствие задержки и задирания 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.

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 плота, опробует лодку и весла.

Чтобы убедиться, что форма и размер весла обеспечивают оптимальное загружение 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 нескольку гребков каждым веслом, затем поочередно по одному гребку каждым веслом и после этого одновременно обоими веслами.

Чтобы выяснить степень устойчивости лодки, гребец должен поочередно накренить 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 *слег*ка 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 дальнее 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.

Лопасти 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.

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 перекатыванием, 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 запятую, 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 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 задирания 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 задирания весел, вызываемого наклоном головы и нажимом на рукоятки перед захватом с последующей «промашкой» по воздуху, и медленного загружения («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 загружения весла в воду соответствует угол заноса от перпендикуляра к оси лодки 55-60°. Он превышает угол заноса в исходном положении, так как включает фазу загружения 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.

Ш 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.

Своевременное исправление ошибок и причин их возникновения при выполнении приёмов и движений значительно повышает эффективность процесса технического совершенствования, формирует двигательные умения и навыки.

Изучение конкретного двигательного действия или приёма предполагает последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

- ознакомление с двигательным действием или приёмом.
- разучивание его в облегчённых условиях.
- совершенствование данного действия в разнообразных условиях.
- Реализация изучаемого действия в соревнованиях

Психологическая подготовка.

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в занятиях акцентируется на:

- формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера (трудолюбия, дисциплинированности, соблюдение режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру-преподавателю, требовательности к самому себе и др.).

- особое значение имеет установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

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.

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

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

Если вся основная часть занятия посвящена играм, то более подвижные игры чередуются в ней с менее подвижными, причём подбираются игры различные и по характеру движений.

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.

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 отдельных видов акробатики и соревнований.

Задача инструкторской практики - научить учащихся давать строевые команды, правильно показывать и объяснять отдельные

упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой учащихся младшего возраста.

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 образовательного 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.

2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Таблица 3

Годовой график распределения учебных часов для групп СО 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 МБУДО «СШ»											
Соревнования	По плану спортивно-массовых мероприятий МБУДО «СШ»											

Итого часов:	**18**	**16**	**16**	**18**	**16**	**16**	**18**	**16**	**18**	**18**	**6**	**176**

Таблица 4

Годовой график распределения учебных часов
для групп СО 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 МБУДО «СШ»											
Соревнования	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий МБУДО «СШ»											
Итого часов:	**18**	**16**	**16**	**18**	**16**	**16**	**18**	**16**	**18**	**18**	**6**	**176**

Таблица 5

Годовой график распределения учебных часов
для групп СО 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 испытания	По плану работы МБУДО «СШ»											
Соревнования	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий МБУДО «СШ»											
Итого часов:	**18**	**16**	**16**	**18**	**16**	**16**	**18**	**16**	**18**	**18**	**6**	**176**

2.2. Условия реализации Программы

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.

Кадровые условия.

Для реализации Программы необходим педагог дополнительного образования с профильным образованием, он должен иметь профессиональную квалификацию, необходимый для выполнения трудовых функций уровень подготовки, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования», утвержденному приказом Министерства труда и социального развития от 22.09.2021 г. № 652.

Педагог должен:

- обладать знаниями и специальными навыками по действиям в чрезвычайных ситуациях, оказанию первой доврачебной помощи обучающимся;
- знать и учитывать индивидуальные особенности детей и подростков, возрастные особенности развития, физического и психологического состояния, владеть методиками адаптации и реабилитации;
- знать анимационные технологии при организации досуга и отдыха, создавать атмосферу благожелательности и гостеприимства;
- уметь разрешать конфликтные ситуации.

Информационное обеспечение.

Сайт МБУДО «СШ», социальные сети, СМИ.

2.3. Формы контроля и аттестации

Федеральный закон № 273-ФЗ не предусматривает проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, но и не запрещает ее проведение с целью установления:

- соответствия результатов освоения Программы заявленным целям и планируемым результатам обучения;
- соответствия процесса организации и осуществления Программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации Программ.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя сферы дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка

проверяется в ходе тренировочного занятия. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Формой контроля является итоговая аттестация по общей физической подготовке, с целью определения соответствия результатов освоения Программы заявленным задачам и планируемым результатам. Инструментарием являются контрольные упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся. Итоговая аттестация проводиться в конце периода обучения.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы. В процессе физкультурно-спортивной подготовки систематически ведется учет подготовленности путем:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- Оценки результатов выступления в соревнованиях;
- Индивидуальных показателей;
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

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

Таблица 6

Нормативы общей и специальной физической подготовки в отделении академической гребли (СО)

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
	Прыжок в длину с места (не мен, см)	95			Прыжок в длину с места(не мен см)	85		

Скоростно-силовые качества	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

2.4. Оценочные материалы

Оценка образовательных результатов учащихся по Программе носит вариативный характер и проводиться по окончании освоения учащимися основных тем, с целью определения уровня освоения программного материала в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном локальным нормативным актом МБУДО «СШ».

Мониторинг предметных результатов. Система контроля знаний и умений учащихся представляется в виде учета результатов по итогам выполнения контрольных упражнений.

Мониторинг оценки личностных результатов осуществляется педагогом дополнительного образования преимущественно на основе наблюдений во время образовательной деятельности, результаты которого обобщаются в конце каждого образовательного модуля.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов. В ходе реализации Программы используются следующие формы отслеживания и фиксации образовательных результатов учащихся:

- аналитическая справка,
- журнал посещаемости,
- материалы тестирования,
- фото, отзыв детей и родителей, др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов. В ходе реализации Программы могут использоваться следующие формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- аналитический материал по итогам проведения физической диагностики,
- открытое занятие.

Критерии оценки уровня теоретической и практической подготовки:

- высокий уровень – обучающийся освоил практически весь объем знаний 100-80%, предусмотренных Программой за конкретный период;
- средний уровень – у обучающегося объем усвоенных знаний составляет 70-50%;
- низкий уровень – обучающийся овладел менее чем 50% объема знаний, предусмотренных Программой;
- Программу не освоил - обучающийся овладел менее чем 20% объема знаний, предусмотренных Программой.

Работа с родителями занимает большое место при реализации Программы. Это обусловлено тем, что учебно-воспитательный процесс предполагает разнообразные формы работы.

Для родителей проводятся собрания, встречи, беседы, открытые занятия.

2.5. Методические материалы

Проведение учебных занятий спортивно-оздоровительного этапа основывается на теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке занимающихся в данном виде спорта.

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, подвижные игры с невысокой интенсивностью.

Включение упражнений с мячом в различные части занятия будет способствовать не только развитию в игровой форме физических качеств и формированию сложно-координационных ловкостных двигательных действий, но и повышению эмоциональной составляющей.

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 обучающихся.

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 игроков в академической гребле 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 юных гандболистов проходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств.

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

Для этого тренеру-преподавателю необходимо знать возрастные особенности развития юных игроков.

Таблица 7

Примерные сенситивные 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	*	*		*	*	*		*			

При реализации Программы используются следующие методы:

- словесный, наглядный, практический, игровой;
- для решения воспитательных задач применяются убеждение, поощрение, мотивация.

Формы организации учебного занятия. В соответствии с содержанием учебного плана и поставленным для данного занятия задачами (функциями) определяется вид занятия (диагностическое занятие, вводное занятие, практическое занятие и т.д.) и выбирается форма организации образовательного процесса (коллективная, групповая, парная, индивидуальная форма или одновременное их сочетание).

Формы организации учебного занятия: практическое занятие, беседа, презентация, дискуссия, игра.

Образовательный процесс на основе современных педагогических технологий гарантирует достижение поставленных целей. Для эффективности занятий используются следующие методы:

- словесный (объяснение, лекция, беседа, инструктаж);
- контроля и самоконтроля (опрос, самооценка, самоанализ);
- мотивации и стимулирования (поощрение, одобрение, конкурс и др.); аудиовизуальный (медиа-, видео-, аудиоаппаратура, фото).

Алгоритм учебного занятия:

Алгоритм занятия состоит из трех частей:

1. Подготовительная часть:

1.1. Эмоциональная настройка; Активизация внимания и создание благоприятного психологического климата;

1.2. Обозначение задач на занятие;

1.3. Проведение подготовительных физических и умственных упражнений.

2. Основная часть:

2.1. Формирование новых умений, навыков и знаний;

2.2. Развитие физических способностей;

2.3. Развитие приобретенных качеств и способностей.

3. Заключительная часть:

3.1. Снижение функционального состояния систем организма к исходному положению;

3.2. Краткое подведение итогов;

3.3. Рефлексия.

Все занятия базируются на принципах постепенности и последовательности, повторности и систематичности, индивидуализации и регулярности.

3 ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Главной целью воспитательной работы является разностороннее развитие личности ребенка, самоопределение и социализация, общее оздоровление его организма, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование чувства патриотизма, гражданственности (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2). А также укрепление физических и духовных сил обучающегося, приобретение им знаний, умений и навыков самостоятельной физической деятельности.

Задачами воспитания по Программе физкультурно-спортивной направленности:

- формирование физически здорового растущего человека;
- формирование готовности к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов;
- создание условий для реализации естественной двигательной активности, освоения новых двигательных действий, развития волевых качеств, установления новых межличностных контактов в рамках каждой группы;
- формирование в личности ребенка повышенного эмоционального фона, вызванного яркими, глубокими позитивными и негативными эмоциями в случае успеха или неудачи;
- развитие самопознания, собственного спортивного потенциала;
- воспитание взаимной ответственности, ответственной зависимости, личной организованности, мотивации, здорового образа жизни;

- приобретение опыта готовности отстаивать интересы своего коллектива в соревнованиях различного уровня, направленности на результат и победу в спортивных соревнованиях.

Целевые ориентиры воспитания детей по Программе:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- принятие и осознание ценностей языка, литературы, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку;
- воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим.

3.2. Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания и обучения обучающихся является учебно-тренировочное занятие. В ходе учебно-тренировочных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием Программы обучающиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;
- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации;
- осознают себя способными к нравственному выбору;
- участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Решение задач информирования обучающихся, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебно-тренировочных занятий.

Ключевой формой воспитания обучающихся при реализации Программы является организация их взаимодействий в группе, в подготовке и проведении календарных праздников и отчетных мероприятий согласно календарному плану воспитательной работы, утвержденного в МБУДО «СШ».

В воспитательной деятельности с обучающимися по Программе используются методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение),
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод поручения; - метод поощрения (индивидуального и публичного).

Поручение – метод воспитания, развивающий необходимые качества, приучающий к положительным поступкам. В зависимости от педагогической цели, содержания и характера поручения бывают индивидуальными,

групповыми и коллективными, постоянными и временными. Любое поручение имеет две стороны: меру полномочия (тебе доверили, тебя попросили, кроме тебя этого никто не сможет сделать, от тебя зависит успех общего дела и т. д.) и меру ответственности (от тебя требуется усилие воли, необходимо довести порученное дело до конца и т. д.). Если какая-либо из этих сторон организована (мотивирована) слабо, то поручение не будет выполнено или не даст нужного воспитательного эффекта. Поощрение – выражение положительной оценки, одобрения, признания тех лучших качеств, которые проявились в учебе и поступках школьника

К методам оценки результативности реализации Программы в части воспитания можно отнести:

- педагогическое наблюдение, в процессе которого внимание педагогов сосредотачивается на проявлении в деятельности обучающихся и в ее результатах, определенных в данной Программе целевых ориентиров воспитания, а также на проблемах и трудностях достижения воспитательных задач Программы;
- отзывы, интервью, материалы рефлексии, которые предоставляют возможности для выявления и анализа продвижения обучающихся (индивидуально и в группе в целом) по выбранным целевым ориентирам воспитания в процессе и по итогам реализации Программы, оценки личностных результатов участия обучающихся в деятельности по Программе.

В процессе и в итоге освоения Программы обучающиеся демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремленностью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу о других людях и т. д.). Обучающиеся обозначают личностную позицию по отношению к изучаемому учебному материалу, к практике, целям и результатам собственных действий. Педагог, родители (законные представители) обучающихся и сами обучающиеся таким образом получают свидетельства достижения задач воспитания, усвоения нравственных ориентиров и ценностей в деятельности по данной Программе. Самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей) и других участников образовательных событий и мероприятий также дают возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания обучающихся.

Таблица 8

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Форма проведения	Сроки проведения	Практический результат
1	Формирование сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также к жизни и здоровью окружающих людей	Дни здоровья и спорта	В течении учебного года	Осознанное отношение к жизни, здоровью окружающих и своей

2	Развитие общей культуры обучающихся через традиционные мероприятия спортивной школы, выявление и работа с одаренными детьми	Дни здоровья и спорта	В течении учебного года	Рост общей культуры обучающихся в обществе
3	Воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания	Дни здоровья и спорта	В течении учебного года	Ведение здорового образа жизни, ответственное отношение в обществе
4	Развитие системы профориентации в спортивной школе	Беседы, семинары, лекции	В течении учебного года	Понимание интересующих направлений в спорте
5	Формирование у детей гражданскопатриотического сознания, духовнонравственных ценностей гражданина России	Беседы, семинары, лекции	В течении учебного года	Гражданско-патриотическое сознание
6	Развитие коммуникативных навыков и формирование адекватного поведения	Беседы, семинары, лекции	В течении учебного года	Умение взаимодействовать в обществе

3.3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности коллектива обучающихся на основной учебной базе реализации Программы в организации дополнительного образования, в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на мероприятиях (согласно плану воспитательной работы, утвержденного в организации) с учетом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением обучающихся, их общением, отношениями друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по Программе.

Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по Программе проводится путем опросов родителей в процессе реализации Программы (отзывы родителей). Результаты, полученные в ходе оценочных процедур – опросов, используются только в виде анонимных данных.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: учеб.-метод. пособие / сост.: Ш.З. Хуббиев, С.М. Лукина, Т.Е. Коваль, Л.В. Ярчиковская. – СПб.: Изд-во С.-Петерб. Ун-та, 2018. – 272 с.

2. Веселкин, М.С. Методика развития физических качеств с использованием игр и игровых упражнений в тренировке юных спринтеров / М.С. Веселкин, А.В. Лазуткин // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы XIII Международной научно-практической конференции (28-30 января 2019 г.). – Смоленск, 2019. – С. 42 – 46.

3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 136 с.

4. Голиус, С.Т. Эффективность тренировочной нагрузки с ориентацией на развитие скоростно-силовых качеств / С.Т. Голиус // Физическое воспитание студентов. – Харьков, 2003. – № 4. – С. 28 – 36.

5. Маслоу, А. Мотивация и личность. / А. Маслоу. 3-е изд. – СПб.: Питер, 2019. – 400 с.

6. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие / В.Г. Никитушкин. – М.: Москомспорт, 2009. – 112 с.

7. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. 6-е изд., испр. и доп. / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Советский спорт, 2016. – 624 с.

8. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980. – 255 с.

9. Шутьева, Е.Ю. Воспитание скоростно-силовых способностей у студентов на уроках физической культуры / Е.Ю. Шутьева, Т.В. Зайцева // Научнометодический электронный журнал «Концепт». – 2016. – № 5. – С. 3 – 8.

10. Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ – 87с.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: http://www.minsport.gov.ru

2. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края [Электронный ресурс]. URL: http://www.kubansport.ru/

3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/

4. Российское антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. URL: http://www.rusada.ru

5. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. URL: http://www.roc.ru/