

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ»
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ВОЛЖСК»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
Г. ВОЛЖСКА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МУ ДО «ЦРФКС»
Протокол от «20» августа 2024 г. № 8



УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО «ЦРФКС»

О.П. Васильев

Приказ № 200802 о/д
от «20» августа 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ»

ID программы: 3806
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Категория и возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок освоения программы: 3 года
Объем за весь период обучения: 432 часа
Разработчики программы:
Мещеряков В.Е., тренер-преподаватель МУ ДО «ЦРФКС»
Бакуркина И.В., зам. директора МУ ДО «ЦРФКС»

г. Волжск
2024 год

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гребля на байдарках и каноэ» разработана как совокупность мер, планов, действий на *основе следующих нормативно-правовых актов*:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

- Устав МУ ДО «ЦРФКС».

Гребля на байдарках и каноэ - олимпийский вид спорта; предусматривающий передвижение на байдарках и каноэ в условиях водной среды и в стандартных условиях мышечной деятельности с максимальной скоростью гребли.

Гребля на байдарках и каноэ представляет собой динамическую работу циклического характера. Отличительной особенностью гребли на байдарках и каноэ является то, что все движения гребца производятся на неустойчивой опоре, сидя (в байдарке) или стоя на одном колене (в каноэ). Весло в байдарке и каноэ не имеет жесткого соединения с лодкой, как в академической гребле, в результате чего гребец имеет большую свободу движений. Это значительно усложняет координацию движений. Поэтому для овладения сложным двигательным навыком, каким является гребля, необходимо иметь высокий уровень развития координационных способностей. Овладение техникой осложняется тем, что движения гребца редко встречаются в бытовой и трудовой деятельности человека.

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по гребле на байдарках и каноэ является программой физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена тем, что ее реализация будет являться начальным звеном в освоении сложного процесса многолетней подготовки гребцов, в частности - стартовой подготовки начинающих спортсменов в избранном виде спорта.

Стартовый уровень подготовки гребцов предполагает развитие массовости, формирование и закрепление интереса к занятиям греблей, укрепление здоровья, содействие физическому и гармоничному развитию личности обучающихся, овладение специализацией.

Успешная реализация данной программы позволит осуществлять плановый перевод обучающихся на следующий уровень спортивной подготовки - базовый,

который создаст предпосылки к дальнейшему повышению результатов и выход спортсменов в сборные команды.

Большое значение для реализации целей спортивной подготовки гребцов имеет использование в работе ЦРФКС передовых методов обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса с учетом возрастных биологических особенностей и генетических возможностей.

Отличительная особенность и новизна программы

Данная программа составлена для отделения по гребле на байдарках и каноэ МУ ДО «ЦРФКС и регламентирует работу тренеров-преподавателей по подготовке юных спортсменов на этапе начальной подготовки (стартовый уровень).

Отличительной особенностью программы является ее содержание, которое может быть основой для организации учебно-тренировочного процесса по индивидуальной траектории, развития умений и навыков, как учебной группы, так и отдельно взятых обучающихся. В программе учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления вида спорта «гребля на байдарках и каноэ». Программа предусматривает углубленное изучение гребли на байдарках и каноэ, как вида спорта, направлена на развитие положительной динамики роста спортивных достижений обучающихся. Отличие от имеющихся программ по гребле на байдарках так же и в том, что количество учебных часов разделов и тем учебно – тематического плана носит рекомендательный характер (общее количество часов остается неизменным). Тренер-преподаватель может варьировать в учебном плане количество часов направлений подготовки в зависимости от возрастных особенностей обучающихся, их умений и способностей.

Новизна данной программы в том, что она ориентирована на интерес и уровень спортивной подготовки обучающихся, учитывает их возрастные потребности, стимулирует социальную активность, что является способом отвлечения детей и подростков от негативного влияния окружающей среды и позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по гребле на байдарках и каноэ предназначена для обучающихся

с 7 лет – 1 год обучения;

с 8 лет – 2,3 год обучения.

На обучение по программе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний к занятиям греблей.

Срок освоения программы - 3года.

Форма обучения очная.

Так же допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения, дистанционная форма.

Уровень программы

Уровень реализации программы - стартовый. При разработке данной программы соблюдены принципы, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания программы обучающимися. Программа включает в себя 3 года обучения.

Содержание и оценочные средства программы предполагают дифференциацию по принципу уровневой сложности.

Особенности организации образовательного процесса

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Основной формой занятия в является учебно-тренировочное занятие.

По направленности выделяются следующие занятия:

- учебные: обучение технике гребли, координации движений, теория;
- учебно-тренировочные: наряду с обучением - развитие физических двигательных качеств, тактическая и другие виды подготовка;
- тренировочные: совершенствование техники, развитие двигательных физических качеств, тактическая подготовка, отработка модельных скоростей;
- контрольные: контроль эффективности процесса подготовки гребцов, решения поставленных задач и степени достижения целей. Прием контрольных (переводных нормативов), определение уровня подготовленности.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по гребле на байдарках и каноэ утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

При неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке для поддержания физической формы Программа реализуется с использованием **электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.**

Основными элементами обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- skype – общение;
- e-mail;
- облачные сервисы;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам;
- электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;

- семинар;
- практическое занятие;
- мастер-классы;
- самостоятельная внеаудиторная работа.

Режим занятий

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия для несовершеннолетних обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Максимально допустимая нагрузка в учебные дни составляет не более трех академических часов, в выходные и каникулярные дни – не более четырех академических часов в день. После 45 минут занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут для активного отдыха обучающихся в виде перерывов между упражнениями.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы

развитие массовости, формирование и закрепление интереса к занятиям греблей, углубленное овладение специализацией, пропаганда здорового образа жизни, выявление одаренных детей, с целью перевода на базовый уровень подготовки.

Основными задачами реализации Программы являются:

- развитие двигательной, функциональной и познавательной активности обучающихся;
- создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, прививающих интерес к избранному виду спорта;
- организация систематической воспитательной работы;
- овладение обучающимися необходимыми теоретическими знаниями (в соответствии с требованиями программ);
- развитие спортивных и творческих способностей детей;
- выявление детей, проявивших способности в избранном виде спорта.

1.3. Объем программы

Общий объем программы за 3 года обучения составляет 432 часа. Каждый год обучения по программе рассчитан на 36 учебных недель, летний период работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 1, 2, 3 года обучения составляет 4 часа в неделю (144 часа в год).

1.4. Содержание программы

Теоретическая подготовка

История развития гребли. Развитие гребли с древних времён до сегодняшнего времени. Советские и Российские спортсмены 1952-2024 гг. Мировые лидеры гребли на байдарках и каноэ. История Волжской школы гребли: прошлое и настоящее.

Правила безопасности при проведении занятий по гребле. Инструктажи по технике безопасности в зале, на водоёме, на спортивной площадке. Важность соблюдения дисциплины на занятиях гребным спортом. Правила подготовки гребного и другого спортивного инвентаря. Правила поведения в лодке, действия гребца в случае, если лодка перевернулась. Перечень спасательных средств при занятиях на воде и пользование ими.

Правила соревнований по гребле на байдарках и каноэ. Место соревнований в тренировочном процессе, правила организации соревнований по смежным дисциплинам. Правила организации и проведения соревнований по гребле на байдарках и каноэ. Номера вод, старт, финиш, понятие о стартовой и финишной зонах, прохождение дистанций, форма участников. ЕВСК

Спортивный режим, гигиена, закаливание. Общая гигиена. Общий режим дня. Режим питания; гигиена сна; уход за кожей, волосами, ногтями; гигиена полости рта; уход за ногами. Закаливание.

Требования к инвентарю, оборудованию, экипировке. Виды и устройство байдарок, их основные части. Хранение и уход за инвентарём. Требования к одежде и обуви для занятий гребным спортом. Оборудование спортивных залов и спортивных баз.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Польза физических упражнений. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (кости, мышцы, системы) и изменения происходящие в организме под действием упражнений. Переутомление.

Техническая подготовка. Выполнение основного и исходного положения, общая схема гребка на суше и на тренировочном мостике. Части гребка, понятие о ритме гребли, силах действующих на спортсмена во время гребли. Движения рук, туловища и ног в различных фазах цикла гребка.

Формы контроля: текущий контроль, беседы

Общая физическая подготовка

Теория:

Общая физическая подготовка как средство развития и воспитания основных двигательных качеств спортсмена. Цель общей физической подготовки (ОФП) - достижение высокой работоспособности организма, общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

Краткая характеристика средств и методов ОФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой.

Развитие двигательных качеств гребцов: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций – это основа физической подготовки.

Подвижные и спортивные игры - одно из основных средств общей физической подготовки.

Практика:

1. Общеразвивающие упражнения:

- ходьба: на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе;
- бег: вперёд и спиной назад, бег на носках, бег с изменением направления движения и скорости;
- упражнения для ног: поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки, прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки;
- упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые вращения.
- в положении лёжа – поднимание и опускание ног;
- упражнения с партнёром.

2. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, игры на внимание и сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Перетягивание каната.

3. Упражнения на развитие быстроты: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересечённой местности.

4. Упражнения на развитие ловкости:

- ходьба по гимнастической скамейке;
- кувырки вперёд, назад;
- прыжки в высоту, через планку, поваленное дерево, с одной и двух ног;
- бег с «подныриванием» под планку, наклонные деревья;
- упражнения на равновесие.

5. Упражнения на развитие гибкости:

- упражнения с поворотами, наклонами туловища, на растяжку мышц ног, рук;
- эстафеты с применением элементов типа «мышеловка», «нора», качающейся верёвки.

6. Другие виды спорта: легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, велосипедный спорт, конькобежный спорт, туризм, гимнастика.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

Техническая подготовка

Теория:

Цель технической подготовки - формирование двигательного навыка, позволяющего наиболее полно реализовать в соревновательной деятельности функциональные возможности их организма.

Фазы опорного периода: захват, подтягивание, отталкивание, извлечение.

Фазы безопорного периода: выход из гребка, подготовка к гребку.

Подготовка к гребку. Фаза начинается в момент горизонтального положения стержня весла. Туловище развернуто более чем на 45° на 5-70°. Туловище ускоренно разворачивается в сторону рабочего борта, набирая инерцию вращения, может пройти путь ускоренного движения до 15° (при работе в максимальном темпе). Разворот выполняется за счет сокращения косых мышц живота со стороны не рабочего борта и выведения вперед плечевого пояса толчковой руки. Нога со стороны рабочего борта, наращивая силу давления, создает опору для ускорения туловища и продвигает лодку.

Тянущая рука движется вниз-вперед, полностью выпрямляясь в локтевом суставе, плечевой пояс вперед не смещается, сохраняя жесткость для выполнения гребка. Толчковая рука давлением вдоль стержня весла продвигает его вперед - вниз, кисть движется горизонтально на уровне глаз.

Лопасть весла в результате всех этих движений должна двигаться вперед-вниз по отношению и к поверхности воды, и к лодке.

Субъективно для спортсмена гребок должен начинаться уже в этой фазе.

Захват. Фаза начинается в момент касания лопастью воды.

Основная задача фазы - обеспечить увеличение скорости лодки за счет активного вгребания лопасти весла вперед-вниз.

Туловище разворачивается с максимальной скоростью за счет использования инерции, приобретенной в безопорном периоде, и сокращения косых мышц живота со стороны нерабочего борта. Разворот выполняется преимущественным выведением вперед плеча толчковой руки при минимальном движении назад частей тела со стороны рабочего борта.

Толчковая рука выполняет основное рабочее движение за счет давления плечевого пояса, практически не разгибаясь в плечевом суставе. Ее кисть продолжает двигаться по горизонтали. Тянущая рука обеспечивает жесткость передачи усилия между веслом и туловищем, дополняет рабочее усилие, не разгибаясь в локтевом суставе.

Нога со стороны рабочего борта начинает активно продвигать лодку, выпрямляясь и разворачивая таз.

Лопасть весла в результате этих движений должна двигаться по отношению к поверхности воды вперед-вниз, выполняя «наплыв» за счет подъемной силы, возникающей при ее движении по вертикальной оси.

Основной субъективный момент в движении - на сохранении усилий толковой руки вдоль стержня весла за счет выведения вперед всей стороны туловища через таз; проталкивая лодку, не теряя инерции массы туловища вперед.

Подтягивание. Основная задача фазы - увеличение скорости лодки.

Туловище продолжает разворачиваться на фоне активной работы ног и разворота таза, используя все мышцы-ротаторы. Скорость разворота мерная. Нога со стороны рабочего борта продвигает лодку. Сила давления ноги равна величине усилия на весле или несколько превосходит его.

Тянущая рука обеспечивает передачу на весло усилий туловища и ног, обеспечивая ускоренное движение лодки относительно лопасти.

Основной субъективный момент движения на продвижение лодки мимо весла давлением ноги со стороны рабочего борта и правильную работу толковой руки.

Отталкивание. Фаза начинается после прохождения веслом вертикального положения. Основная задача фазы - отталкивание вперед туловища (бедра, плечевого пояса) со стороны нерабочего борта. В связи с тем, что акцент отталкивания направлен на продвижение массы тела спортсмена, лодка начинает тормозиться.

По длительности фаза занимает 25-30% опорного периода.

Разворот туловища начинает замедляться вследствие истощения инерции его движения и возможностей активной тяги мышц-ротаторов. Поэтому завершение разворота и отталкивание осуществляется за счет жесткости работы ноги между подножкой и сиденьем, со стороны рабочего борта и «выезда» вперед бедра и таза со стороны внешнего борта.

Тянущая рука сгибается в локтевом суставе (до 110° - 120°), завершая отталкивание. Толкающая рука дополняет рабочее усилие давлением вдоль стержня весла, сохраняя согнутое в локтевом суставе положение (около 130°). Выведение ее вперед продолжается с акцентом на движение плечевого пояса, а не кисти.

Основной субъективный акцент движения направлен на отталкивание вперед туловища со стороны нерабочего борта, «поворот» вокруг весла.

Извлечение. Фаза начинается в момент завершения использования опоры весла для выведения вперед массы системы «гребец - лодка» с инерционным прокатом от весла.

Все мышцы прекращают усилие, движение туловища и рук продолжается по инерции.

Весло извлекается из воды движением тянущей руки вверх-в сторону, с акцентом внимания на движение центра тяжести предплечья, (а не кисти) толкающей руки - вперед.

Основной субъективный акцент движения направлен на выполнение извлечения весла движением вперед.

Выход из гребка. Фаза начинается в момент отрыва лопасти из воды.

Туловище продолжает доворот по инерции. Инерция движения туловища начинает передаваться на лодку давлением ноги со стороны нерабочего борта. Продолжается выкат лодки. Давление ноги со стороны рабочего борта уменьшается.

Тянущая рука продвигает весло в исходное положение для следующего гребка давлением предплечья вперед-вверх. Толчковая рука по горизонтали начинает падать в сторону от рабочего борта.

Основной субъективный акцент движения направлен на активный выкат лодки давлением вперед массы тела через ногу со стороны рабочего борта.

После окончания этой фазы условно происходит смена рабочего и нерабочего борта, руки, ноги и т.п.

Практика:

Выход из гребка. Фаза начинается в момент отрыва лопасти от воды.

Основная задача фазы: обеспечение ускоренного движения вперед массы тела обгоняющего движение лодки, не вызывая ее торможения.

Туловище начинает ускоренно разворачиваться в сторону рабочего борта. Движение туловища происходит на фоне движения вперед бедра и таза за счет использования инерции, приобретенной во время окончания гребка. В результате не должно возникать опорного давления в лодку назад.

Руки выводятся вперед также за счет инерции движения туловища.

Тянущая рука - движением вперед-вверх по дуге через сторону. Верхняя рука - вверх. Движение рук должно обеспечивать возрастание скорости звеньев от туловища к кисти и лопасти.

Лодка продвигается вперед давлением опорной ноги через подушку. При правильном использовании инерции массы тела торможение лодки должно уменьшаться.

Хлест. Фаза начинается в момент выведения рук по отношению к туловищу в крайнее верхнее положение по отношению к лодке.

Основная задача - обеспечить нарастание скорости лодки за счет использования инерции движения вперед массы тела.

Туловище начинает ускоренно двигаться вперед-вниз на следующей гребок, полностью разворачиваясь плечевым поясом в сторону нерабочего борта. При этом угол в тазобедренном суставе между туловищем и бедром опорной ноги практически не уменьшается. То есть движение туловища происходит преимущественно разгибанием в коленном суставе опорной ноги и смещением центра тяжести к стопе направляющей ноги. Однако вес тела на нее не переносится.

Тянущая и толчковая руки полностью выпрямляются и вытягиваются вперед, сохраняя жесткость в плечевом поясе. Движение рук вниз должно выполняться вместе с туловищем, не обгоняя его и не отставая. Большое накрытие воды лопастью обеспечивается за счет большего разворота плечевого пояса.

Инерция движения массы тела начинает передаваться на лодку через направляющую ногу, которая как бы тормозит движение массы вперед. При этом вес тела на нее не переносится.

Субъективно гребок начинается уже в этой фазе. Характер движения напоминает хлест кнута, окончанием которого является лопасть, достигающая к концу гребка максимальной скорости. Акцент движения хлеста должен быть направлен к воде.

Захват. Фаза начинается в момент касания лопастью воды. Основная задача фазы: обеспечение нарастания скорости лодки за счет активного вгребания весла вперед-вниз.

Туловище выполняет основное рабочее движение за счет давления вниз на весло, одновременного подтягивания вперед бедра и разворота плечевого пояса. В результате с момента начала фазы начинается подъем поясничного отдела, хотя плечи могут продолжать двигаться вниз. Сила давления туловища вниз передается на весло через толчковую руку. Сила продольного усилия туловища передается на весло через тянущую руку. Кисть толковой руки практически не смещается вперед, выполняя функцию ключины.

Лодка продвигается давлением направляющей ноги, которое в этой фазе достигает максимума.

Основной субъективный акцент движения направлен на подтягивание бедра вперед к опоре с момента касания лопастью воды и полноценное использование инерционных сил хлеста и веса тела для наращивания усилий. Рабочие усилия в этой фазе достигают максимума.

Подтягивание. Фаза начинается в момент полного погружения лопасти в воду. Основная задача фазы: увеличение скорости лодки.

Туловище выполняет основное рабочее усилие за счет разворота, подъема и сгибания в поясничном отделе.

Толчковая рука удерживает опору весла, следуя за гребком. В результате ее движения ось вращения рукоятки весла относительно лодки проходит выше кисти. Тянущая рука не сгибаясь передает на весло рабочее движение туловища.

Лодка продвигается вперед давлением направляющей ноги и колена. Подъем, сгибание и разворот туловища должны выполняться одновременно, не вызывая запазданий в ускорении лодки. Давление вперед направляющей ноги должно быть не ниже давления весла вниз.

В этой фазе полностью реализуется энергия хлеста, скорость лодки достигает максимума.

Отталкивание. Фаза начинается после прохождения веслом перпендикулярного положения по отношению к воде. Основная задача фазы - сообщение максимального ускорения общему центру тяжести гребца.

Туловище полностью поднимается и разворачивается в сторону рабочего борта. Плечи немного не доходят до условной вертикали, проходящей через таз. Тянущая рука дополняет рабочее усилие, допускается некоторое ее сгибание. Толкающая рука также активно участвует в поддержании рабочего усилия на весле, кисть ее не опускается ниже рабочего плеча.

Основное рабочее усилие направлено на отталкивание вперед таза и бедра опорной ноги. Скорость лодки при этом начинает снижаться. Ее продвижение осуществляется за счет давления вперед опорной ноги через подушку, величина которого составляет около 40-50% максимума продвигающего давления направляющей ноги в предыдущей фазе.

В этой фазе выполняется отруливание.

Извлечение. Фаза начинается в момент доведения кисти рабочей руки до середины бедра. Основная задача - начало движения всех звеньев тела вперед.

Все мышцы прекращают тянущее усилие. Весло извлекается из воды движением тянущей руки по дуге через сторону вперед-вверх и толковой руки вперед - в сторону внешнего борта.

Перемещение вперед ОЦМ осуществляется преимущественно за счет акцентированного движения вперед таза и раскручивания туловища на следующий гребок. На основе этого движения в следующих фазах должны будут выполняться

движение рук и наклон туловища вперед таким образом, чтобы не вызвать давления на лодку назад уменьшения наката.

Двигательные задания и вспомогательные упражнения

Атлетические упражнения для развития специальных мышечных групп гребца :

а) направленные на развитие мышц - ротаторов туловища (в основном косой мышцы живота):

- тяга гири из наклона с выпрямлением туловища;
- разгибание туловища, поднимая гриф штанги хватом у конца рукоятки весом 35 кг (для каноистов);
- имитация гребли на байдарке с блином от штанги в руках (для байдарочников);
- из положения лежа на спине ноги врозь, руки в стороны - опусканием прямых ног в стороны;
- из положения виса на наклонной доске (40°), руки за головой или с отягощением у одного плеча - сгибания туловища со скручиванием к противоположной ноге до касания ее локтем;
- из положения стоя ноги врозь, стопы параллельны, с отягощением в одной руке - наклоны к противоположной ноге, опуская грудь до середины голени;
- из положения сидя спиной к тренажеру под углом 20-30°, рукоятка в согнутой руке у плеча - тяга вперед за счет разворота туловища не разгибая руки;

б) направленные на развитие мышц спины и плеча, выполняющих гребковое движение руки (в основном широчайшей мышцы спины):

- тяга штанги;
- из положения виса на перекладине узким хватом подтягивание, прогибаясь в пояснице, до касания грудными мышцами кистей рук;
- из положения виса на перекладине широким хватом подтягивание до касания шеей перекладины;
- из положения стоя в наклоне слегка согнув ноги, упираясь одной рукой в колено – тяга второй рукой гири вдоль бедра до тазобедренного сустава (вниз опускать на вытянутую руку);
- из положения стоя в наклоне, лицом к тренажеру - тяга двумя руками, согнутыми в локтях (не опуская груз на опору);
- из положения сидя лицом к тренажеру, с упором ног, наклонясь в перед – тяга двумя согнутыми в локтях руками, разгибая туловище;

в) на развитие мышц - сгибателей туловища (прямой мышцы живота):

- подъем переворотом на перекладине;
- в висе на гимнастической стенке подъем ног до касания рук;
- сгибание туловища в висе на доске с уклоном 40°;
- удержание угла в висе на перекладине;

г) направленные на развитие мышц, выполняющих толчковое движение гребка (грудные мышцы, передний пучок дельтовидной мышцы, трехглавая мышца и др.):

- жим штанги лежа (варианты: с широким хватом 60-85 см для развития грудных мышц; с узким хватом до 10 см для развития трехглавых мышц плеча);
- разгибание рук в упоре лежа;
- из положения лежа на скамье руки с грузом разведены в стороны и согнуты в локтях - сведение рук;

- из положения стоя с отягощением в одной руке - подъем груза в сторону противоположного плеча;

- из положения лежа на спине, руки вверх, удерживая штангу узким хватом (5-7 см) опускание штанги к переносице, сохраняя вертикальное положение плеча (локти могут фиксироваться напарником);

- из положения лежа на скамье на спине, руки удерживают гирию за головой ниже уровня скамьи - тяга гири по дуге до груди, не выпрямляя руки в локтях (спину не отрывать от скамьи);

- из положения сидя спиной к тренажеру, удерживая рукоятку в вытянутых вверх руках - тяга разгибанием рук в локтевых суставах (плечо фиксировано);

- из положения стоя, отягощение в одной руке - подъем груза в сторону противоположного плеча до вертикального положения руки.

Эти упражнения могут использоваться как повторно, так и в комплексах круговой тренировки. Комплекс круговой тренировки, как правило, включают 6-8 упражнений. Из них не менее 2 должно выполняться на тренажерах или не менее половины быть направлены на развитие мышц туловища (ротаторов, сгибателей, разгибателей).

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

Тактическая подготовка

Теория:

Правил поведения на воде и при опрокидывании в воду; рабочие позы и хват весла; гребок на причале и учебном станке; вынос лодки и посадка; равновесие в лодке с применением поплавков; управления с кормовым креном и носовым рулением;

Практика:

- закрепление рабочей позы и хвата весла;
- отработка гребка на причале и учебном станке;
- обучение выносу лодки и посадке;
- выработка равновесия в лодке с применением поплавков;
- изучение управления с кормовым креном и носовым рулением;
- имитационные упражнения движений гребца с гимнастической палкой или веслом, сидя верхом на скамейке, на бревне или качающемся устройстве, стоя;

- гребля в лодках класса «Дракон»;
- изучение техники гребли в зимнем гребном бассейне в учебных аппаратах: уточнение посадки в лодку, держание весла, начала проводки, проводки, конца проводки, заноса;

- овладение амплитудой гребка, ритмом и координацией движений;
- овладение индивидуальной и командной техникой гребли: торможение веслом, повороты и руление в каноэ, учебное переворачивание – действие гребца в воде;

- изучение элементов гребка на фоне целостного исполнения в замедленном и гоночном темпе: темп гребли и дыхание, освоение равновесия (баланса) в лодке, специальные упражнения для овладения балансом, ритмом и др. Закрепление и совершенствование навыка в целом;

- гребля с различными двигательными заданиями;
- вспомогательные упражнения (работа на тренажерах различного типа; упражнения для развития отдельных групп мышц из арсенала атлетической подготовки);

- упражнения из других видов спорта, оказывающие влияние на развитие специальных двигательных качеств гребца (плавание, лыжи, баскетбол и др.).

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

Другие виды спорта и подвижные игры

Теория:

Плавание: Умение держаться на воде; буксировка лодки к берегу; способы плавания и их техника.

Лыжный спорт: техника передвижения на лыжах классическим ходом. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности. Техника передвижения на лыжах коньковым ходом. Выбор и рациональное сочетание техники передвижения в зависимости от рельефа местности и погодных условий. Использованию лыжного спорта в развитии функциональных возможностей гребца.

Спортивные и подвижные игры: Правила спортивных и подвижных игр (с элементами спортивных: футбол, баскетбол, волейбол). Основные технические элементы. Расширение диапазона двигательных умений, технических действий и приемов спортивных и подвижных игр, освоение тактических схем.

Легкая атлетика. Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника прыжковых упражнений, толканий и метаний.

Гимнастика. Строевые команды и перестроения, комплексы общеразвивающих упражнений без предметов, упражнения на перекладине. Упражнения на перекладине, комбинации на гимнастическом бревне.

Практика:

Плавание: Подготовительные упражнения на суше. Задержка дыхания. Движения рук при плавании кролем на груди, на спине. Согласование движений рук и ног, дыхание при плавании кролем. Упражнения для освоения с водной средой. Ходьба по дну бассейна. Погружение в воду. Всплытие и лежание на воде: «поплавок», «медуза». Скольжение на груди, на спине («стрела» на груди и на спине), с различным положением рук, с движением ног. Выход в воду.

Различные игры в воде.

Кроль на груди: общее представление о технике плавания, плавательные движения, вдох и выдох при плавании кролем; отработка техники, старта с тумбочки, поворотов.

Кроль на спине: общее представление о технике плавания, плавательные движения; отработка техники плавания, старта из воды, техники поворотов.

Брасс: общее представление о технике плавания, плавательные движения, вдох и выдох при плавании брассом; отработка техники плавания, поворотов.

Отработка навыков плавания, заплывы на короткие дистанции.

Основы тактических приемов преодоления плавательной дистанции.

Подготовка к соревнованиям по плаванию. Выполнение контрольных нормативов.

Лыжный спорт:

Подготовительные упражнения для освоения со снежной средой.

Освоение способов передвижения на лыжах:

классические лыжные ходы - одновременный бесшажный, попеременный двухшажный, одновременный двухшажный, одновременный одношажный, попеременный четырехшажный, переход с одного хода на другой;

коньковые лыжные ходы: одновременный полуконьковый, одновременный двухшажный, одновременный одношажный, попеременный двухшажный,

коньковые лыжные хода без отталкивания руками, переход с одного конькового хода на другой;

обучение различным способам преодоления подъемов;

обучение различным способам спусков, стойкам на спусках, преодолению неровностей;

обучение различным способам торможения: плугом, упором, соскальзыванием, палками, падением;

обучение поворотам в движении - переступанием, упором и из упора, на параллельных лыжах, плугом, и на месте - поворот переступанием направо или налево вокруг пяток (носков) лыж, поворот кругом махом правой (левой) лыжей, поворот прыжком.

Спортивные и подвижные игры:

Содержание подвижных игр: «Пятнадцать передач»; «Перехват мяча»; «Бег пингинов»; «Перестрелбол»; «Охотники и утки»; «Эстафета на полосе препятствий»; «Перетягивание через черту»; «Старт после броска»; «Удочка простая и командная»; «Ящерица»; «Часовые и разведчики»; «День и ночь»; «Петушиный бой»; «Перебежка с выручкой»; «Наступление»; «Погоня»; «Нападают пятерки»;

Спортивные игры: футбол; пионербол; волейбол; баскетбол; хоккей. «Перетягивание каната»; «Подвижная цель»; «Кто сильнее?»; «Колесо»; «Круговые салки»; «Большая эстафета по кругу»; «Бег командами»; «Сумей догнать»; «Эстафета с палками и прыжками»; «Челнок»; «Эстафета с чехардой»; «Двумя мячами через сетку»; «Шагай вперед!»; «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину»; «Мяч среднему»; «Мяч капитану»; «Ориентировка по слуху»; «Погоня за лисицами»; «Следопыты»; «Русская лапта»; «Ножная лапта»; «Казак-разбойники», «Поиски пропавшей группы»;

Легкая атлетика:

Бег на короткие дистанции - 60, 100, 200, 400 м.

Барьерный бег - 110 и 400 м.

Бег на средние дистанции - 500, 800, 1000, 1500 м, 1 милю (1609 м), 3000 м.

Бег на длинные дистанции - классические дистанции 5000 и 10000 м.

Эстафетный бег - 4 x 100 м, 4 x 200 м, 4 x 400 м, 4 x 800 м, 4 x 1500 м.

Подготовка к соревнованиям по бегу. Выполнение контрольных нормативов.

Гимнастика:

Строевые упражнения:

построение в круг, парами, колонну и шеренгу с учетом роста;

строевая стойка, строевые приемы «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»;

повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком;

размыкание и смыкание в строю на вытянутые руки;

расчет по порядку, на первый - второй (третий);

передвижение в колонне по одному, диагонали, противоходом, змейкой, шеренгой с одной стороны площадки на другую;

перестроение звеньями по распоряжению, в колонну по два (три) поворотом в движении, из одной шеренги в две

Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны; сгибание и разгибание, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах; маховые и рывковые движения рук; сгибание - разгибание рук стоя в упоре на коленях, в упоре лежа, в упоре лежа сзади;

для туловища: наклоны, повороты, круговые движения головы, туловища; поднимание и опускание туловища из положений лежа (на спине, на животе); сгибание и разгибание туловища в упоре лежа, в упоре стоя на коленях; повторные пружинящие наклоны, повороты туловища; смешанные упоры;

для ног и тазового пояса: поднимание и опускание, сгибание и разгибание, махи ногами из различных исходных положений; полуприседы, приседы; выпады; сгибания - разгибания, круговые движения стоп из различных исходных положений; повторные пружинящие махи ногами; пружинящие движения в выпаде, приседе;

Упражнения на развитие гибкости:

упражнения суставной гимнастики - общеразвивающие упражнения (ОРУ), основанные на различных сгибаниях, разгибаниях, наклонах, поворотах, круговых движениях, выполняемые в невысоком темпе;

упражнения на растягивание: наклоны вперед из различных исходных положений (стоя ноги врозь, вместе, в седее барьериста и др.), выпады, махи ногами из разных исходных положений и др.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

1.5. Планируемые результаты

Результатом освоения образовательной программы является:

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

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

В предметной области «общая физическая подготовка»:

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

В предметной области «гребля на байдарках и каноэ»:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой данного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики гребли на байдарках и каноэ;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
 - знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в гребле на байдарках и каноэ;
 - знание требований техники безопасности при занятиях греблей на байдарках и каноэ;
 - приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.
- В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:*
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами гребли на байдарках и каноэ и подвижных игр;
 - умение развивать физические качества гребцов на байдарках и каноэ средствами других видов спорта и подвижных игр;
 - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
 - приобретение навыков сохранения собственной физической формы.
- В предметной области «специальные навыки»:*
- умение точно и своевременно выполнять задания в гребле, связанные с обязательными специальными навыками;
 - умение развивать профессионально необходимые физические качества в гребле на байдарках и каноэ;
 - умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
 - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.
- В предметной области «спортивное и специальное оборудование»:*
- знание устройства спортивного и специального оборудования в гребле на байдарках и каноэ;
 - умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование.

Результатом освоения программы 1 год обучения должно стать формирование таких *умений*, как:

- умение сохранять равновесие,
- умение управлять лодкой,
- умение выполнять гребок в целом и по элементам.

По окончании обучения на этапе начальной подготовки воспитанники должны *знать*:

- правила поведения в лодке;
- действия в случае если лодка перевернулась;
- перечень спасательных средств при занятиях и пользование ими.

Ожидаемые результаты 2 год обучения

Результатом освоения программы должно стать формирование таких *умений*, как:

- умение сохранять и контролировать равновесие,
- умение выполнять гребок по элементам,
- уметь сохранять темп и ритм гребли при нагрузке и сбивающих факторах (ветер, волна).

По окончании обучения воспитанники должны *знать*:

- техники гребли;

- правила безопасности во время занятий;
- правила использования оборудования, инвентаря.

Ожидаемые результаты 3 год обучения

Результатом освоения программы должно стать формирование таких **умений**, как:

- умение сохранять и контролировать равновесие,
- умение выполнять гребок по элементам,
- уметь сохранять темп и ритм гребли при нагрузке и сбивающих факторах (ветер, волна).

По окончании обучения воспитанники должны **знать**:

- техники гребли;
- правила безопасности во время занятий;
- правила использования оборудования, инвентаря и их ремонт, правила подготовки инвентаря к соревнованиям;
- основные требования к дозировке тренировочной нагрузки.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Учебный план

Учебно-тематический план для групп 1 года обучения

№	Содержание	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Общее	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	9			
	Правила техники безопасности на занятиях в зале, в бассейне и на улице		2		беседа
	Основы техники и тактики в гребли на байдарках и каноэ		1		беседа
	Меры безопасности при занятиях на воде, спасание и оказание помощи при аварии		2		беседа
	Понятие о режиме и его значение		1		беседа
	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований		2		беседа
	Гигиена и питание гребца		1		беседа
2.	Общая физическая подготовка	58			
	атлетическая подготовка		0,5	3,5	текущий контроль
	упражнения на развития координации в зале		0,5	8,5	текущий контроль
	упражнения на развития дыхания		0,5	5,5	текущий контроль
	упражнения на развитие взрывной скорости		0,5	4,5	текущий контроль
	плавание		0,5	8,5	текущий контроль
	лыжная подготовка		0,5	9,5	текущий контроль
	кроссовая подготовка		0,5	6,5	текущий контроль
	спортивные и подвижные игры, эстафеты		0,5	7,5	текущий контроль

3.	Специальная физическая подготовка	47			
	гребля на гребных тренажерах		0,5	4,5	текущий контроль
	упражнения на развития координации на воде		0,5	5,5	текущий контроль
	упражнения для развития силы		0,5	5,5	текущий контроль
	упражнения для развития быстроты		0,5	8,5	текущий контроль
	упражнения для развития выносливости		0,5	5,5	текущий контроль
	упражнения для развития силовой выносливости		0,5	4,5	текущий контроль
	упражнения для развития стартового ускорения		0,5	4,5	текущий контроль
	упражнения для развития финишного ускорения		0,5	4,5	текущий контроль
4.	Техническая подготовка	23			
	упражнения для развития амплитуды скручивания туловища		0,5	2,5	текущий контроль
	упражнения на развития работы ног		0,5	3,5	текущий контроль
	упражнения на середину гребка (проката) лодки		0,5	3,5	текущий контроль
	упражнения на начало гребка (захват)		0,5	3,5	текущий контроль
	упражнения на конец гребка (выкат)		0,5	3,5	текущий контроль
	упражнения на работу верхней части туловища		0,5	3,5	текущий контроль
5.	Участие в соревнованиях	2	0,5	2,5	зачет
6.	Инструкторская и судейская практика	1	0,5	0,5	текущий контроль
7.	Восстановительные мероприятия	3	1	2	наблюдение
8.	Контрольно-переводные мероприятия	2		2	зачет
	ИТОГО (ч)	144	22	122	

Учебно-тематический план для групп 2, 3 года обучения

№	Содержание	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Общее	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	7			
	Правила техники безопасности на занятиях в зале, в бассейне и на улице		2		беседа
	Основы техники и тактики в гребли на байдарках и каноэ		1		беседа
	Меры безопасности при занятиях на воде. Спасение и оказание помощи при аварии		1		беседа
	Понятие о режиме, его значение		1		беседа
	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований		1		беседа
	Гигиена и питание гребца		1		беседа
2.	Общая физическая подготовка	47			
	атлетическая подготовка		0,5	5,5	текущий контроль
	упражнения на развития координации		0,5	4,5	текущий контроль

	в зале				
	упражнения на развития дыхания		0,5	5,5	текущий контроль
	упражнения на развитие взрывной скорости		0,5	5,5	текущий контроль
	плавание		0,5	5,5	текущий контроль
	лыжная подготовка		0,5	6,5	текущий контроль
	кроссовая подготовка		0,5	5,5	текущий контроль
	спортивные и подвижные игры, эстафеты		0,5	4,5	текущий контроль
3.	Специальная физическая подготовка	55			
	гребля на гребных тренажерах		0,5	6,5	текущий контроль
	упражнения на развития координации на воде		0,5	6,5	текущий контроль
	упражнения для развития силы		0,5	6,5	текущий контроль
	упражнения для развития быстроты		0,5	6,5	текущий контроль
	упражнения для развития выносливости		0,5	6,5	текущий контроль
	упражнения для развития силовой выносливости		0,5	3,5	текущий контроль
	упражнения для развития стартового ускорения		0,5	6,5	текущий контроль
	упражнения для развития финишного ускорения		0,5	6,5	текущий контроль
4.	Техническая подготовка	28			
	упражнения для развития амплитуды скручивания туловища		0,5	3,5	текущий контроль
	упражнения на развития работы ног		0,5	4,5	текущий контроль
	упражнения на середину гребка (проката) лодки		0,5	3,5	текущий контроль
	упражнения на начало гребка (захват)		0,5	4,5	текущий контроль
	упражнения на конец гребка (выкат)		0,5	4,5	текущий контроль
	упражнения на работу верхней части туловища		0,5	4,5	текущий контроль
5.	Участие в соревнованиях	3	0,5	2	зачет
6.	Инструкторская и судейская практика	1	0,5	0,5	текущий контроль
7.	Восстановительные мероприятия	1	0,5	0,5	наблюдение
8.	Контрольно-переводные мероприятия	2		2	зачет
	ИТОГО (ч)	144	19,5	124,5	

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, дней и часов, а так же режим занятий.

Год обучения	Дата начала реализации	Дата окончания реализации	Режим занятий	Количество учебных недель/часов	Разделы программы
1 год	9 сентября	31 декабря	4 часа в неделю (2 занятия по 2 часа)	20 недель 80 часов в периоде	Теоретическая подготовка Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Техническая подготовка Участие в соревнованиях Восстановительные мероприятия Контрольно-переводные нормативы Инструкторская и судейская практика
	9 января	31 мая		16 недель 64 часа в периоде	
Итого за год:				36 недель 144 часа	
2 год	9 сентября	31 декабря	4 часа в неделю (2 занятия по 2 часа)	20 недель 80 часов в периоде	
	9 января	31 мая		16 недель 64 часа в периоде	
Итого за год:				36 недель 144 часа	
3 год	9 сентября	31 декабря	4 часа в неделю (2 занятия по 2 часа)	20 недель 80 часов в периоде	
	9 января	31 мая		16 недель 64 часа в периоде	
Итого за год:				36 недель 144 часа	

Календарный учебный график реализации Программы представлен в Приложении №1 к настоящей программе.

2.3 Рабочая программа воспитания с календарным планом воспитания

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами в гребле является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. В процессе тренировочных занятий у спортсменов воспитывается гуманное отношение к другому человеку, коллективу, формируется личность спортсмена и межличностные отношения. Дается установка на тренировочную деятельность через формирование положительной мотивации к занятиям греблей, прививается устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом, формируется потребность в здоровом образе жизни.

Большое внимание в воспитательной работе необходимо уделять формированию понятия «спортивная честь», воспитывать смелость и выдержку, настойчивость и решительность.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения и методам поощрения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным и подкрепляться ссылками на конкретные данные и на опыт самого занимающегося. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающегося. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В спортивном коллективе проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Рекомендации по планированию самостоятельной работы.

Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером-преподавателем. Тренер-преподаватель самостоятельно определяет формы самоконтроля и этапы подготовки, на которых они применяются.

Для обучающихся среднего и старшего школьного возраста используют такую форму, как дневник самоконтроля, в котором фиксируется:

- выполнение индивидуальных заданий;
- основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.);
- использование аудио- и видеоматериалов;
- посещение спортивных мероприятий;
- другие виды (формы) самостоятельной работы.

Самостоятельная работа направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности обучающегося.

№ п/п	Мероприятие	Срок проведения	Место проведения	Примечание
Организационные мероприятия				
1	Проводить работу по сохранности контингента обучающихся	постоянно в течение года	спортивное отделение	
2	Максимально привлекать родителей в жизнь спортивного отделения и выполнение плана воспитательной работы	постоянно в течение года	спортивное отделение	
3	Совершенствовать систему организации и проведения спортивно-массовых мероприятий	постоянно в течение года	согласно положений	
4	Активизировать работу по вопросам психологического сопровождения спортсменов	в течение года	спортивное отделение, места	

			проведения соревнований	
5	Обеспечить участие воспитанников в соревнованиях и мероприятиях физкультурно-спортивной направленности различного уровня	в течение года	согласно календарному плану	
6	Активизировать системную работу по формированию культуры здоровья и навыков здорового образа жизни через различные формы учебной и внеурочной деятельности	постоянно в течение года	спортивное отделение	
7	Активизировать работу по применению здоровые берегающих технологий в учебно-тренировочном процессе	постоянно в течение года	спортивный зал	
8	Активизировать работу по внедрению индивидуально-дифференцированного подхода к обучению	постоянно в течение года	спортивный зал	
9	Использовать наглядную агитацию по пропаганде здорового образа жизни (оформление стендов, стенгазет и т.д.)	постоянно в течение года	спортивное отделение	
Мероприятия, проводимые с обучающимися				
1	Инструктаж по технике безопасности	сентябрь январь	спортивный зал	
2	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности	по мере необходимости	спортивный зал	
3	Организовать поездки с детьми в цирк, посещение всероссийских соревнований	в течение года	по плану	
4	Организация учебно-тренировочных сборов	в течение года	по вызову	
5	Участие в городских спортивно-массовых мероприятиях - Кросс Нации - Лыжня России - День защиты детей - День молодежи - День города и т.п.	в течение года	по вызову	
Участие в соревнованиях различного уровня				
1	Открытое Первенство РМЭ по гребле на байдарках и каноэ	май	г. Волжск	
2	Открытое первенство г. Казани, посвященное Дню победы	май	г. Казань	
3	Первенство Приволжского Федерального округа по гребле на байдарках и каноэ	июнь	г. Энгельс	
4	Летняя Спартакиада молодежи России 2021 по гребле на байдарках и каноэ	июль	г. Энгельс	
5	Соревнования по гребле на байдарках и каноэ памяти Н.С. Тетеркина	июль	г. Казань	
6	Всероссийские соревнования, посвященные памяти ЗТ России В.К. Трунина	июль	г. Энгельс	
7	Всероссийские соревнования по гребле на байдарках и каноэ	август	г. Казань	
8	Чемпионат Ульяновской области по	август	г. Ульяновск	

	гребле на байдарках и каноэ			
9	Чемпионат и первенство РМЭ по гребле на байдарках и каноэ	октябрь	г. Волжск	

2.4. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- гребная база;
- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые;
- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивный инвентарь			
1.	Байдарка двойка	штук	4
2.	Байдарка одиночка	штук	6
3.	Байдарка четверка	штук	2
4.	Весла для байдарки	штук	36
5.	Весла для каноэ	штук	36
6.	Весла с заууженными лопатками для байдарки	штук	12
7.	Весла с заууженными лопатками для каноэ	штук	8
8.	Каноэ двойка	штук	4
9.	Каноэ одиночка	штук	6
10.	Каноэ четверка	штук	2
11.	Подушка для каноэ	штук	16
12.	Тренажер для специальной подготовки гребцов на байдарках	штук	6
13.	Тренажер для специальной подготовки гребцов на каноэ	штук	4
14.	Фартук для байдарки	штук	16
Вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
15	Козлы для укладки байдарок и каноэ	штук	24
16	Круг спасательный	штук	5
17	Спасательный трос	метр	200
18	Лодка спасательная резиновая	штук	2
19	Лодка с подвесным мотором	штук	2
20	Мотор подвесной лодочный	штук	2
21	Электромегафон	штук	6
22	Рация	комплект	10

Кадровое обеспечение

Учебно-тренировочную и воспитательную работу осуществляет:

Мещеряков Владислав Евгеньевич, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории, высшее педагогическое образование, квалификация «педагог по физической культуре», педагогический стаж 20 лет, Заслуженный тренер Республики Марий Эл.

Информационное обеспечение

Тренер-преподаватель подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами:

- рассказ,
- беседа,
- показ с объяснением и демонстрацией действий, наглядных пособий.

Каждое занятие по темам Программы включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Теоретические сведения - это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. Теория сопровождается показом наглядного материала. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у учащихся интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Перед выполнением практических упражнений проводится словесное разъяснение техники исполнения. В течение практической части занятия тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера-преподавателя.

На занятии используются все известные виды наглядности:

- показ (иллюстраций, рисунков, журналов и книг, фотографий);
- демонстрация упражнений, различных приемов работы, которые дают достаточную возможность учащимся закрепить их в практической деятельности.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео спортивных соревнований, методические разработки.

2.5. Формы, порядок текущего контроля

Формы подведения итогов реализации программы:

- Тестирование;
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки;
- Соревнования.

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения общеобразовательной программы является сдача контрольно-переводных нормативов.

Контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;
- зачисления обучающего на этап спортивной подготовки.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической, специальной физической и технической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года, частота тестирования может быть увеличена до 3-4 и более раз в год, что зависит от особенностей построения годичного цикла.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Для определения уровня физической подготовленности используются тесты-упражнения одинаковые для всех специализаций. Для каждой возрастной группы существуют свои нормативы.

2.6. Оценочные материалы (диагностики)

Нормативы общей физической подготовки для перевода в группу 2 года обучения отделения гребли на байдарках и каноэ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,5 с)	Бег на 30 м (не более 6,8 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,9с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 5 мин 40 с)	Бег 800 м (не более 6 мин 00 с)
	Плавание 50 м (без учета времени)	Плавание 50 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
	Приседания за 15 с (не менее 9 раз)	Приседания за 15 с (не менее 7 раз)

Нормативы общей физической подготовки для перевода в группу 3 года обучения отделения гребли на байдарках и каноэ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 60 м (не более 12,0 с)	Бег 60 м (не более 13,0 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,3 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 30 с)	Бег 1000 м (не более 6 мин 50 с)
	Плавание 100 м без учета времени	Плавание 100 м без учета времени
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 9 раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 7 раз
Скоростно-силовые качества	Приседания за 15 с (не менее 10 раз)	Приседания за 15 с (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)

Нормативы специальной физической подготовки

Класс лодок	Дистанция	Стартовый уровень подготовки	
		2-й год	3-й год
К-1	200	1,26	1,18

юноши	500		
	1000	5,30	5,20
	3000	18,30	17,30
	5000		
К-2 юноши	500		
	1000		
	3000	16,15	15,30
К-4 юноши	3000	14,30	13,45
С-1 юноши	200	1,31	1,23
	500	3,00	2,55
	1000	6,00	5,54
	3000	19,30	18,00
	5000		
С-2 юноши	500		
	1000		
	3000	17,40	17,00
К-1 девушки	250	1,28	1,20
	500	3,00	2,5
	3000	19,00	18,00
	5000		
К-2 девушки	500		
	3000	17,40	17,00

2.7. Методические материалы

(методы обучения; педагогические технологии; формы организации учебного занятия; алгоритм учебного занятия; дидактические материалы)

Основной формой занятий в является учебно-тренировочное занятие. Для каждой части занятия одинаково важное значение имеют все задачи – образовательные, воспитательные и оздоровительные. Выполнение указанных задач обеспечивает всестороннее воздействие на обучающихся.

Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

При проведении занятий используют следующие методы организации:

- Фронтальный – применяется на каждом занятии, когда одно и то же упражнение выполняется всеми обучающимися одновременно при проведении ходьбы, бега, ОРУ;

- Поточный – все выполняют упражнения "поток", когда один занимающийся ещё не закончил выполнение задания, а другой уже приступает к нему. Это могут быть упражнения с продвижением вперед (например, упражнения в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке);

- Посменный – заключается в том, что дети выполняют упражнения сменами, по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают за товарищами;

- Групповой – заключается в распределении обучающихся на 2-3 группы.

В процессе занятий может быть использован индивидуальный метод, когда каждый занимающийся самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем тренера-преподавателя.

Использование каждого из указанных методов организации обучающихся на занятии зависит от задач, поставленных тренером-преподавателем, условий, в которых проводится занятие, возраста занимающихся. Наиболее целесообразно при обучении использование разных методов организации, ведущее к повышению эффективности занятий.

Для решения задач физического воспитания используются методы регламентированных упражнений: игровой, соревновательный, словесный, сенсорный, зрительный и слуховой (звуковой) методы. Строгая регламентация упражнений является основным методическим приемом в процессе тренировки и характеризуется выполнением каждого упражнения в строго заданной форме и с точно обусловленной временной и физической нагрузкой.

- Игровой метод широко используется в процессе физического воспитания, как метод организации двигательной деятельности в форме подвижной или спортивной игры;

- Соревновательный метод применяется для развития физических, волевых и нравственных качеств, совершенствования технико-тактических умений и навыков, а также способностей рационально использовать их в усложненных действиях;

- Словесный метод постоянно применяется в учебно-тренировочных занятиях. По назначению их можно объединить в следующие группы: методы рассказа, описания, объяснения, в которых слово используется, как средство передачи знаний; методы команды, распоряжения, указания, где происходит воздействие словом в целях управления деятельностью занимающихся. методы разбора, замечания, словесной оценки, с помощью которых анализируется и оценивается деятельность занимающихся;

- Сенсорный метод по назначению способствуют привлечению к процессу познания как можно большего числа органов чувств человека. К ним относятся органы зрения, слуха и двигательных ощущений;

- Зрительный метод подразделяется на непосредственный показ движений, демонстрацию наглядных пособий с помощью современной оргтехники и зрительное ориентирование;

- Слуховой (звуковой) метод заключается в использовании звуков, как сигналов, помогающих уточнять пространственные и временные характеристики движений. С помощью звука хорошо усваивается ритм двигательных действий, который можно обусловить заранее или в процессе выполнения движения.

Обязательным условием за эффективностью учебно-тренировочного процесса является система контроля за приобретенными знаниями, умениями и навыками.

Оборудование комплексной спортивной площадки, спортзала и тренажерного зала должны учитывать возрастные особенности обучающихся, быть исправным и обеспечивающим полноценный учебно-тренировочный процесс и безопасность занимающихся.

Планирование подготовки

Перспективное планирование осуществляется на основе комплексной программы, отражающей все основные характеристики этапов многолетней подготовки гребцов (схемы перспективного планирования и рабочий план).

Годовое планирование подготовки осуществляется в виде схемы-графика, в котором отражены все виды подготовки и обеспечения с учетом основных спортивных мероприятий.

Оперативное планирование. На период, этап или месяц тренировки рекомендуется составлять графический рабочий план или логическую схему.

Текущее планирование. На основании рабочего плана составляется план недельного тренировочного цикла. Недельный тренировочный план представляет собой набор моделей нескольких тренировочных занятий (уроков). Логическая схема недельного тренировочного цикла должна отражать основную направленность цикла в целом и направленность отдельных тренировочных занятий.

Планирование занятия (тренировки). Для каждого тренировочного занятия составляется его модель, т.е. ведется планирование с заранее направленным результатом воздействия на организм спортсмена.

Планирование макроциклов, периодов подготовки

Под макроциклами тренировки (МакЦ) понимаются наиболее крупные циклически повторяющиеся звенья тренировочного процесса, решающие основные задачи многолетней подготовки гребцов. Длительность макроциклов может колебаться от нескольких месяцев до года. Определение количества и сроков макроциклов является первым вопросом планирования годичной подготовки.

Основой для юношей до 17 лет является одноцикловая подготовка, т.е. подготовка, при которой продолжительность макроцикла равна всему годичному циклу.

Следует учитывать, что удержание наивысшего уровня спортивной формы, достигаемого в результате тренировки в макроцикле, может составлять лишь 25 % от его общей продолжительности.

При определении сроков МакЦ из годичного графика исключается 4 недели переходного периода после основных соревнований предыдущего сезона.

Следующей процедурой годичного планирования является определение сроков периодов подготовки в макроциклах, которые подразделяются на три периода:

- **Обще-подготовительный**, направленный на формирование функциональной базы долговременного спортивного роста;
- **специально-подготовительный**, направленный на создание предпосылок становления спортивной формы;
- **соревновательный**, направленный на подготовку к выступлению в соревнованиях.

Длительность соревновательного периода в последнем МакЦ относительно стандартна: при одноцикловой подготовке - 9-13 недель.

Оптимальные усредненные пропорции общей длительности периодов подготовки в годичном цикле независимо от разновидностей планирования составляют 55:25:20%.

Примерное содержание занятий

Переходный период

Примерные сроки периода - сентябрь.

Основные цели подготовки: создание благоприятных предпосылок для учебно-тренировочной работы в периодах базовой и специальной подготовки.

Содержание работы: мероприятия по активному отдыху с использованием средств ОФП.

Подготовительный период

Примерные сроки периода - октябрь-май.

Основные цели подготовки: содействие гармоничному физическому развитию, повышение уровня двигательной активности, создание базы общей физической подготовки для эффективного обучения на открытой воде, укрепление здоровья.

Основные задачи подготовки: комплектование групп, развитие основных физических качеств, повышение уровня мотивации к занятиям и уровня общефункциональной подготовленности, ознакомление с основами техники гребли, создание представления о режиме тренировки гребца.

Содержание работы: набор, комплектование и доукомплектование группы, медосмотр и прием нормативов по плаванию, общая физическая подготовка, изучение основ техники гребли в гребном бассейне, на тренажерных устройствах, аппаратах, прием контрольных нормативов по физической подготовленности и приемно-переводным нормативам.

Соревновательный период

Примерные сроки периода - июнь-август.

Основные цели подготовки: успешное завершение первоначальной специальной подготовки, выбор вида гребли.

Основные задачи: стабилизация состава группы, овладение основами техники гребли на воде, формирование специфических ощущений, содействие гармоничному физическому развитию, подготовка к участию в соревнованиях по ОФП, развитие специальной выносливости, подготовка к сдаче переводных нормативов.

Содержание работы: доукомплектование групп, общая физическая подготовка, изучение техники гребли в лодке (гребка в целом, его элементов, темпа и ритма гребли, управление лодкой); проведение соревнований по ОФП и СФП, сдача контрольно-переводных нормативов.

Требования к количественному составу групп

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

Наполняемость в учебной группе 1, 2, 3 года обучения составляет до 20 человек, что соответствует требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиНа и условиям учреждения. Минимальное количество обучающихся в группе – 10 человек.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на данный этап спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Комплектование групп спортивной подготовки проводится в соответствии с нормативами их численного и качественного состава по результатам отборочных или контрольно-переводных испытаний. Группы 2, 3 года обучения комплектуются из числа кандидатов по результатам отборочных испытаний, соответствующих требованиям по общей физической подготовленности по виду спорта. В процессе отбора в группы 2,3 года обучения следует также учитывать следующие показатели:

- мотивацию, интерес к занятиям;
- отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям (наличие медицинской справки).

Учебная группа может быть как одновозрастная, так и разновозрастная. Является основным составом группы (секции).

2.8. Список литературы

1. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: ФиС, 1977
2. Гребной спорт. Ежегодник. - М.: ФиС, 1981
3. Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.:Советский спорт, 2004.
4. Гребля академическая: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.:Советский спорт, 2004.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (основы теории и методики воспитания). М., «Физкультура и спорт», 1966
6. Иссурин В.Б. Каверин В.Ф. Никаноров А.Н. Специальная подготовка гребцов на байдарках и каноэ. – М.: Госкомспорт СССР 1986
7. Каверин В.Ф.Гребля на байдарках и каноэ: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004
8. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки.- М.,1994
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб.для ин-тов физ. культ. - М., 1991
10. Методика специальной силовой подготовки гребцов на тренажерах ЛНИИФК, 1980.
7. Программа для ДЮСШ комплексных и специализированных.. ГЦОЛИФК – М.: Советский спорт, 1986
8. Теория и методика физического воспитания: Учеб.для ин-тов физ. культ.: В 2 т. / Под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 1976
9. Теория и методика физического воспитания том 1/ Под ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олимпийская литература, 2003.
10. Теория и методика физической культуры / Под ред., Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, - 1999.
11. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М., «Физкультура и спорт», 1974

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (Электронный ресурс). – Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru>.
2. Официальный сайт Всероссийская федерация гребли на байдарках и каноэ. (Электронный ресурс). Режим доступа <http://www.kayak-canoe.ru>

3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. (Электронный ресурс). Режим доступа <http://lib.sportedu.ru>
4. Основы физической подготовки спортсмена. Педагогические основы физического воспитания (Электронный ресурс).
5. <http://www.minsport.gov.ru/>

Календарный учебный график для групп 1 года обучения

Месяц	№ занятия	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
январь	1	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход	Лыжная база	текущий контроль
	2	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игровая тренировка: футбол, баскетбол	Спортивный зал	текущий контроль
	3	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Лыжная подготовка. Одновременный двушажный ход	Лыжная база	текущий контроль
	4	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП Развитие силовой выносливости	Спортивный зал Тренажерный зал	текущий контроль
	5	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход	Лыжная база	текущий контроль
	6	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игровая тренировка: футбол, баскетбол	Спортивный зал	текущий контроль
	7	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Развитие взрывной силы	Спортивный зал Тренажерный зал	текущий контроль
	8	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Развитие силовой выносливости	Спортивный зал Тренажерный зал	текущий контроль
февраль	9	в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП Развитие координации	Спортивный зал	текущий контроль
	10	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Лыжная подготовка. Попеременный четырехшажный ход	Лыжная база	текущий контроль
	11	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Плавание. Задержка дыхания. Движения рук при плавании кролем на груди, на спине	Бассейн	текущий контроль
	12	в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП. Развитие взрывной силы	Тренажерный зал	текущий контроль
	13	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Подвижные игры. Развитие координации	Спортивный зал	текущий контроль
	14	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Лыжная подготовка. Переход с одного хода на другой	Лыжная база	текущий контроль
	15	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Плавание. Всплытие и лежание на воде: «поплавок», «медуза»	Бассейн	текущий контроль

	16	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП.СФП. Развитие взрывной силы	Спортивный зал Тренажерный зал	текущий контроль
март	17	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Лыжная подготовка. Одновременный полуконьковый ход	Лыжная база	текущий контроль
	18	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игровая тренировка: футбол, баскетбол	Спортивный зал	текущий контроль
	19	в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП. Работа на гребных тренажёрах	Тренажерный зал	текущий контроль
	20	в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП. Развитие силовой выносливости	Тренажерный зал	текущий контроль
	21	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход	Лыжная база	текущий контроль
	22	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игровая тренировка: футбол, баскетбол	Спортивный зал	текущий контроль
	23	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Работа на гребных тренажёрах	Тренажерный зал	текущий контроль
	24	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Развитие силовой выносливости	Спортивный зал	текущий контроль
апрель	25	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Развитие скоростной выносливости	Спортивный зал	текущий контроль
	26	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игровая тренировка: футбол, баскетбол	Спортивный зал	текущий контроль
	27	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Работа на гребных тренажёрах	Спортивный зал Тренажерный зал	текущий контроль
	28	в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП. Развитие силовой выносливости	Спортивный зал	текущий контроль
	29	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. СФП.	Спортивный зал	текущий контроль
	30	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игровая тренировка: футбол, баскетбол	Спортивный зал	текущий контроль
	31	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Работа на гребных тренажёрах	Тренажерный зал	текущий контроль
	32	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Развитие силовой выносливости	Гребная база	текущий контроль
май	33	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Развитие быстроты Подвижные игры	Гребная база	текущий контроль
	34	в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП. Развитие специальной выносливости	Гребная база	текущий контроль
	35	в соответствии	теория	2	ОФП.	Гребная база	текущий контроль

		с расписанием	практика		Гребля с отягощением		
	36	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Развитие специальной выносливости	Гребная база	текущий контроль
	37	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Кроссовая подготовка. Подвижные игры	Гребная база	текущий контроль
	38	в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП. Развитие специальной взрывной силой	Гребная база	текущий контроль
	39	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Гребля с отягощением	Гребная база	текущий контроль
	40	в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП. Развитие специальной выносливости	Гребная база	текущий контроль
сентябрь	41	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Ознакомительная тренировка, календарный план тренировок, расписание. ОФП	Гребная база	текущий контроль
	42	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Основы техники безопасности на воде	Гребная база	текущий контроль опрос
	43	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Кроссовая подготовка Подвижные игры	Гребная база	текущий контроль
	44	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Техническая гребля	Гребная база	текущий контроль
	45	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Техническая гребля	Гребная база	текущий контроль
	46	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Обучение координационным навыкам на воде	Гребная база	текущий контроль
	47	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Кроссовая подготовка. Подвижные игры	Гребная база	текущий контроль
	48	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Сдача контрольных нормативов	Гребная база	зачёт
октябрь	49	в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП. Развитие специальной взрывной силы	Тренажерный зал	текущий контроль
	50	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Кроссовая подготовка. ОФП	Гребная база	текущий контроль
	51	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Техническая гребля	Гребная база	текущий контроль
	52	в соответствии	теория	2	ОФП.	Гребная база	текущий контроль

		с расписанием	практика		Развития координации на воде		
	53	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Атлетическая подготовка Подвижные игры	Спортивный зал	текущий контроль
	54	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Развитие специальной взрывной силой	Спортивный зал	текущий контроль
	55	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Развитие специальной выносливости	Спортивный зал	текущий контроль
	56	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП, СФП. Работа над балансом, координацией	Спортивный зал	текущий контроль
ноябрь	57	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Кроссовая подготовка. ОФП	Лыжная база	текущий контроль
	58	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Развитие общей выносливости	Спортивный зал	текущий контроль
	59	в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП. Развитие общей выносливости	Спортивный зал	текущий контроль
	60	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Развитие скоростной-выносливости	Спортивный зал	текущий контроль
	61	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Игровая тренировка, футбол	Спортивный зал	текущий контроль
	62	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Кроссовая подготовка. ОФП	Лыжная база	текущий контроль
	63	в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП. Развитие специальной выносливости	Спортивный зал Тренажерный зал	текущий контроль
	64	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Игровая тренировка, футбол	Спортивный зал	текущий контроль
декабрь	65	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Плавание. Скольжение с различным положением рук, движением ног	Бассейн	текущий контроль
	66	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Развитие силовой выносливости	Тренажерный зал	текущий контроль
	67	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Лыжная подготовка. Коньковые лыжные хода без отталкивания руками	Лыжная база	текущий контроль
	68	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игровая тренировка: футбол, баскетбол	Спортивный зал	текущий контроль

	69	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. СФП. Развитие силовой выносливости	Спортивный зал Тренажерный зал	текущий контроль
	70	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. СФП. Развитие общей выносливости	Спортивный зал	текущий контроль
	71	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игровая тренировка: футбол, баскетбол	Спортивный зал	текущий контроль
	72	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Плавание. Скольжение на груди, на спине	Бассейн	текущий контроль

Календарный учебный график для групп 2 и 3 года обучения

Месяц	№ занятия	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
январь	1	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный ход	Лыжная база	текущий контроль
	2	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Игровая тренировка: футбол, баскетбол	Спортивный зал	текущий контроль
	3	в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП. Развитие максимальной силы	Спортивный зал	текущий контроль
	4	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Развитие силовой выносливости	Спортивный зал	текущий контроль
	5	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход	Лыжная база	текущий контроль
	6	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Игровая тренировка: футбол, баскетбол	Спортивный зал	текущий контроль
	7	в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП. Развитие взрывной силы	Тренажерный зал	текущий контроль
	8	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Развитие силовой выносливости	Спортивный зал	текущий контроль
февраль	9	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Развитие координации	Спортивный зал	текущий контроль
	10	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход	Лыжная база	текущий контроль
	11	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Плавание. Кроль на спине: общее представление о технике плавания,	Бассейн	текущий контроль

					плавательные движения		
	12	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Подвижные игры. Развитие взрывной силы	Спортивный зал Тренажерный зал	текущий контроль
	13	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Сдача контрольных нормативов	Спортивный зал	зачёт
	14	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Лыжная подготовка. Попеременный четырех- шажный, переход с одного хода на другой	Лыжная база	текущий контроль
	15	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Плавание. Брасс: общее представление о технике плавания, плавательные движения, вдох и выдох при плавании брассом	Бассейн	текущий контроль
	16	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Развитие взрывной силы	Тренажерный зал	текущий контроль
март	17	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Лыжная подготовка. Попеременный четырех- шажный, переход с одного хода на другой	Лыжная база	текущий контроль
	18	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Игровая тренировка: футбол, баскетбол	Спортивный зал	текущий контроль
	19	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Работа на гребных тренажёрах	Тренажерный зал	текущий контроль
	20	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. СФП. Развитие силовой выносливости	Спортивный зал	текущий контроль
	21	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Лыжная подготовка. Коньковые лыжные хода без отталкивания руками	Лыжная база	текущий контроль
	22	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игровая тренировка: футбол, баскетбол	Спортивный зал	текущий контроль
	23	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Работа на гребных тренажёрах	Тренажерный зал	текущий контроль
	24	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. СФП. Развитие силовой выносливости	Спортивный зал	текущий контроль
апрель	25	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Плавание. Отработка навыков плавания, заплывы на короткие дистанции	Бассейн	текущий контроль зачет
	26	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игровая тренировка: футбол, волейбол	Спортивный зал	текущий контроль
	27	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Работа на гребных тренажёрах	Тренажерный зал	текущий контроль

	28	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Развитие силовой выносливости	Спортивный зал	текущий контроль
	29	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техническая гребля	Гребная база	текущий контроль
	30	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игровая тренировка: футбол, волейбол	Гребная база	текущий контроль
	31	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Работа на гребных тренажёрах	Тренажерный зал	текущий контроль
	32	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Кроссовая подготовка. Развитие силовой выносливости	Гребная база	текущий контроль
май	33	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Участие в соревнованиях	Гребная база	зачет
	34	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Развитие специальной выносливости	Гребная база	текущий контроль
	35	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Гребля с отягощением	Гребная база	текущий контроль
	36	в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП. Развитие специальной выносливости	Гребная база	текущий контроль
	37	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Кроссовая подготовка. Техническая гребля	Гребная база	текущий контроль
	38	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Развитие специальной взрывной силой	Гребная база	текущий контроль
	39	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Развитие специальной выносливости	Гребная база	текущий контроль
	40	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Участие в соревнованиях	Гребная база	зачет
сентябрь	41	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Ознакомительная тренировка, календарный-план тренировок, расписание	Гребная база	текущий контроль
	42	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Обучение координационных навыков на воде	Гребная база	текущий контроль
	43	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Кроссовая подготовка	Гребная база	текущий контроль
	44	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техническая гребля	Гребная база	текущий контроль
	45	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техническая гребля	Гребная база	текущий контроль
	46	в соответствии с расписанием	теория	2	Гребля с отягощением	Гребная база	текущий контроль

		расписанием	практика				
	47	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Развитие скоростной выносливости	Гребная база	текущий контроль
	48	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Сдача контрольных нормативов	Гребная база	зачёт
октябрь	49	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Развитие специальной взрывной силой	Гребная база	текущий контроль
	50	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Кроссовая подготовка. ОФП	Гребная база	текущий контроль
	51	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Техническая гребля	Гребная база	текущий контроль
	52	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Развития координации на воде	Гребная база	текущий контроль
	53	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Развитие скоростной выносливости	Гребная база	текущий контроль
	54	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Атлетическая подготовка	Тренажерный зал	текущий контроль
	55	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Участие в соревнованиях.	Гребная база	зачет
	56	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Плавание. Основы тактических приемов преодоления плавательной дистанции	Бассейн	текущий контроль
ноябрь	57	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Кроссовая подготовка. ОФП	Гребная база	текущий контроль
	58	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Развитие скоростной выносливости	Спортивный зал	текущий контроль
	59	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Развитие специальной выносливости	Спортивный зал	текущий контроль
	60	в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП. Развитие скоростной-выносливости	Спортивный зал	текущий контроль
	61	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Игровая тренировка, футбол	Спортивный зал	текущий контроль
	62	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Кроссовая подготовка. Подвижные игры	Спортивный зал	текущий контроль
	63	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Развитие специальной выносливости	Спортивный зал	текущий контроль
	64	в соответствии с	теория	2	ОФП.	Спортивный зал	текущий контроль

		расписанием	практика		Игровая тренировка, футбол		
декабрь	65	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Развитие максимальной силы	Спортивный зал	текущий контроль
	66	в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП. Развитие силовой выносливости	Спортивный зал	текущий контроль
	67	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Лыжная подготовка. Коньковые лыжные ходы	Лыжная база	текущий контроль
	68	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Игровая тренировка: футбол, баскетбол	Спортивный зал	текущий контроль
	69	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Развитие силовой выносливости	Спортивный зал	текущий контроль
	70	в соответствии с расписанием	теория практика	2	СФП. Развитие общей выносливости	Спортивный зал	текущий контроль
	71	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Игровая тренировка: футбол, баскетбол	Спортивный зал	текущий контроль
	72	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Лыжная подготовка. Переход с одного конькового хода на другой	Лыжная база	текущий контроль