

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. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 4-5 ГОД ОБУЧЕНИЯ»

ID программы: 3982

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Программа рассчитана на обучающихся с 10 лет

Срок реализации программы: 2 года

Объем в год: 252 часа

Объем за весь период обучения: 504 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. Общая физическая подготовка 4-5 год обучения» (далее по тексту – Программа) соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования. Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и методическими рекомендациями по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки Республики Марий Эл.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность

Актуальность программы заключается в возможности использования средств вида спорта гребля на байдарках и каноэ для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи. Циклические виды спорта, такие, как гребля на байдарках и каноэ, способствуют развитию как выносливости (аэробные возможности), так и развитию скорости и силы (анаэробные возможности). Наличие в городе водоёма и водно-гребной базы подтверждает актуальность реализации программы.

Отличительная особенность программы

Отличительная особенность программы заключается в возможности долговременного влияния на формирование личности подростка, предоставление ему широких возможностей для реализации своих физических способностей и нравственных качеств.

Физическая нагрузка при занятиях греблей на байдарках и каноэ очень легко дозируется как по объёму, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать греблю на байдарках и каноэ как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Достижение высоких результатов в гребле на байдарках и каноэ возможно только при многолетней и круглогодичной подготовке в течение ряда лет, начиная с юношеского возраста.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по гребле на байдарках предназначена для обучающихся в возрасте с 10 лет.

При приеме на обучение по данной программе предъявляются требования выполнения контрольно-переводных нормативов, предъявляемых для лиц, прошедших обучение по программам 2,3 года обучения.

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

Нормативный срок освоения программы 2 года.

Форма обучения - очная.

Уровень программы – базовый.

Особенности организации образовательного процесса

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия,
- тестирование и медицинский контроль,
- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах,
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

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

При составлении тематического плана учтен режим тренировочной работы в неделю с расчётом на 42 недели непосредственно в условиях учреждения дополнительного образования. Как правило, согласно учебному плану в неделю проводится 2 занятия по 3 часа. При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах. Продолжительность одного академического часа – 45 минут, 10 минут – перерыв между учебными занятиями.

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.

1.2. Цель и задачи программы

Цели программы:

Содействие гармоничному физическому развитию обучающихся, повышение уровня двигательной активности, создание базы общей физической подготовки для эффективного обучения гребле на байдарках и каноэ, укрепления здоровья.

Задачи программы:

Обучающие:

- способствовать формированию знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их месте в современном обществе;
- формировать устойчивые знания о безопасном поведении на объектах спорта и на водоёме;
- обучать приёмам и методам контроля физической нагрузки на самостоятельных занятиях;
- формировать предпрофессиональные навыки в области физической культуры и спорта с учетом избранного вида спорта.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья средствами общей физической подготовки, формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- способствовать повышению функциональных возможностей организма средствами занятиями по избранному виду спорта;
- повышать уровень разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развивать координационные способности обучающихся;
- развивать психические функции и качества, необходимые для успешных занятий по гребле на байдарках и каноэ.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формированию устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- воспитывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- формировать потребности к ведению здорового образа жизни;
- способствовать воспитанию чувства ответственности, дисциплинированности, умения брать на себя инициативу;
- воспитывать привычки к самостоятельным занятиям по избранному виду спорта в свободное время;
- формировать спортивную мотивацию.

1.3 Объем программы, срок освоения.

Программа рассчитана на 42 учебные недели, летний период - работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 4-5 года

обучения составляет 6 часов в неделю (252 часа в год, 504 часа – весь период обучения по программе).

1.4. Содержание программы

Теоретическая подготовка

Теоретические занятия:

Тема 1 Вводное занятие. Ознакомление с программой обучения, правилами поведения на занятиях. Краткая история развития гребли на байдарках и каноэ. Выдающиеся спортсмены. Последние достижения.

Тема 2. Техника безопасности. Значение предварительного инструктажа и ознакомление с плавательной подготовленностью спортсменов-новичков. Важность соблюдения дисциплины на занятиях гребным спортом. Выбор места проведения занятий. Правила подготовки гребного и другого спортивного инвентаря. Изучение правил оказания первой помощи человеку, терпящему бедствие на воде. Организация спасательной службы на гребных базах. Виды спасательных средств и правила пользования ими. Приемы применения спасательных средств при оказании помощи пострадавшим. Правила поведения пострадавших на воде до оказания им помощи.

Тема 3. Спортивный инвентарь, оборудование гребных баз. Общее строение байдарок и каноэ. Их отличие. Корпус. Типы корпусов. Конструкция корпуса. Функции отдельных элементов конструкции. Оборудование байдарок и каноэ. Инвентарь и материально-техническое обеспечение.

Тема 4. Правила соревнований по гребле на байдарках и каноэ. Положение о соревновании. Программа соревнований. Участники соревнования. Лодки для соревнований. Распределение участников по заездам и водам. Организация соревнований. Участники и представители команд. Выход на старт и нахождение в стартовой зоне. Дистанция. Судейская коллегия. Правила прохождения дистанции. Порядок рассмотрения протестов. Лидирование. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований. Использование соревнований с целью агитации и пропаганды вида спорта и активного образа жизни.

Тема 5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении: сердце и сосуды; дыхательная система. Дыхание и газообмен: значение дыхания для жизнедеятельности организма. Ведущая роль нервной системы в деятельности всего организма. Физиологические основы спортивной тренировки. Влияние физических упражнений на системы организма. Совершенствование функций мышечной системы, систем дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 6. Спортивный режим, гигиена, контроль. Общая гигиена. Общий режим дня. Режим питания; гигиена сна; уход за кожей, волосами, ногтями; гигиена полости рта; уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур: умывание, душ, баня, купание; утренние и вечерние водные процедуры. Использование естественных факторов (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Вред курения и употребление спиртных напитков.

Тема 7. ОФП - бег средней интенсивности на местности или на стадионе; передвижение на лыжах; плавание различными способами; спортивные и подвижные игры; общеразвивающие гимнастические и атлетические упражнения, упражнения с отягощениями. Для развития гибкости используются упражнения малой интенсивности в виде стретчинга (пассивная и активная гибкость). Данные упражнения направлены на развитие подвижности в суставах, увеличивают амплитуду движений и повышают эластичность мышц в наиболее важных для гребцов на байдарках и каноэ движениях и группах мышц.

Тема 8. Основные средства восстановления работоспособности. Основные средства восстановления: педагогические; медико-биологические; психологические.

Формы контроля: текущий контроль, беседы.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Теоретические занятия:

Общая физическая подготовка направлена на развитие всех основных физических качеств, повышение работоспособности и создание на этой основе базиса для специальной физической подготовленности к конкретным видам спортивной деятельности.

Практические занятия:

Строчные 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.

Прикладные упражнения:

- ходьба: в колонне со сменой ведущего, темпа, направления; в колонне с перестроением парами; в разных направлениях; на носках; на пятках; перекатным шагом (с пятки на носок); с разным положением рук, со сменой положения рук; на наружной стороне стопы; мелким и широким шагом; скрестным шагом; в полуприседе; в приседе; выпадами; спиной вперед; с преодолением препятствий; в разных построениях; в чередовании с другими движениями; с закрытыми глазами 4 - 5 м; комбинации видов ходьбы; продолжительная ходьба (терренкур, пешие походы);

- бег: в колонне по одному и парами; с ловлей и увертыванием; с ускорением и замедлением темпа; со сменой ведущего; на носках; широким и мелким шагом; по узкой дорожке между линиями; челночный бег; с выполнением заданий; в сочетании с другими движениями; сгибая ноги вперед; сгибая ноги назад; поднимая вперед прямые ноги; с преодолением препятствий; с заданиями на равновесие; в сочетании с другими движениями (ведением мяча); прыжками; широким шагом через препятствия высотой 10 - 15 см; в быстром темпе на дистанциях 10, 20, 30 м; в среднем и медленном темпе; фартлек; кроссовый бег;

- прыжки: на месте; с продвижением вперед; ноги врозь - вместе, одна вперед - другая назад; с ноги на ногу; в длину с места; из круга в круг; боком с продвижением на 3 - 5 м; вперед - назад; на одной ноге на месте и с продвижением; смещая ноги вправо - влево; из приседа; на гимнастической скамейке на месте и с продвижением; с продвижением вперед с зажатым между ног предметом; через линию на одной ноге вперед - назад, вправо - влево; с поворотом на 180 - 360°;

- метания: толкание ядра, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из различных исходных положений.

Упражнения на развитие координационных способностей:

- общеразвивающие упражнения, состоящие из четырех - восьми частей, в том числе комбинированные, последовательные, поочередные, разноименные; в парах, тройках, кругу, колонне или шеренге, взявшись за руки, положив руки на пояс или плечи друг другу;

- упражнения из необычных исходных положений (прыжок в длину с места спиной вперед и др.);

- челночный бег: 3 x 10 м, 4 x 9 м, 5 x 6 м;

- упражнения на быстроту реагирования;

- подвижные игры с быстрой сменой игровой ситуации, спортивные игры, комбинированные эстафеты;

- упражнения на развитие способности к равновесию: на уменьшенной или повышенной опоре, с быстрой сменой позы, с ограничением зрительного анализатора, с раздражением вестибулярного анализатора;

- элементы акробатики (кувырки, перекаты и др.);

- комбинированные упражнения в преодолении препятствий.

Упражнения на развитие скоростных способностей:

- подвижные игры, эстафеты с бегом;

- простые по структуре общеразвивающие упражнения, выполняемые в быстром темпе (упражнения на развитие частоты движений);

- упражнения на быстроту реагирования (быстрая смена направления, положения тела, способа передвижения);

- бег в максимальном темпе на дистанциях 10, 20, 30, 60, 100 м (с учетом возраста).

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:

- прыжки в длину и в высоту с места и с разбега;
- различные многоскоки (тройной, пятерной прыжок);
- прыжки со скакалкой;
- рывок штанги малого веса 10-15 раз на время.

Упражнения на развитие силовых способностей

- общеразвивающие упражнения с отягощением весом собственного тела (для мышц шеи, плечевого и тазового пояса, нижних конечностей, спины, брюшного пресса), отягощениями (гантелями, утяжелителями), сопротивлением партнера (в парах, тройках) и снарядов (резина, эспандер), динамического и статического характера;

- упражнения в перешагивании, ползании, лазании, преодолении препятствий;
- комплексы круговой тренировки;
- рывок штанги;
- жим штанги;
- взятие на грудь штанги;
- приседание со штангой;
- подтягивание в висе на перекладине;
- сгибание - разгибание рук в упоре лежа;
- упражнения на тренажерах.

Упражнения на развитие выносливости:

- подвижные и спортивные игры;
- комплексы круговой тренировки.
- серия беговых упражнений, например: обычный 30 с - спиной вперед 30 с - сгибая ноги вперед 15 с - сгибая ноги назад 15 с - «змейкой» 30 с - скрестный правым боком 15 с - скрестный левым боком 15 с, 3-5 серий;
- бег в медленном и среднем темпе, кроссовый бег;
- упражнения дыхательной гимнастики;
- продолжительная ходьба (терренкур, пешие походы).

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.

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

Формы контроля: текущий контроль, диагностика, сдача контрольно-переводных нормативов.

Другие виды спорта и спортивные игры

Теоретические занятия:

Силовые способности (преодоление собственного веса); скоростно-силовые способности; скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости); координационные способности; гибкость; выносливость. Навыки в других циклических видах спорта, таких как велоспорт, легкая атлетика, плавание. Элементы различных спортивных и подвижных игр, таких как футбол, баскетбол, ручной мяч и т.д.

Практические занятия:

Плавание

Умение каждого гребца плавать необходимо для обеспечения личной безопасности и оказания помощи пострадавшим на воде.

Каждый гребец должен освоить способы плавания на боку, брасом, на спине и кролем, выполнять контрольные нормативы по плаванию, знать и уметь применять правила оказания помощи пострадавшим на воде.

Занятия по плаванию проводятся с целью развития выносливости, расширения диапазона двигательных навыков и восстановления после других видов нагрузки. Интенсивность занятий дана в моделях уроков.

В ходе занятий спортсмены участвуют в соревнованиях.

Кроссовые тренировки

В кроссовой тренировке используются бег по стадиону, по пересеченной местности и вдоль дорог.

Кроссовые тренировки применяются с целью развития общей и силовой выносливости, быстроты и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировку включаются равномерный и переменный бег, повторное пробегание отрезков, эстафеты, бег в подъем и на поясе или в руках.

Интенсивность тренировочных занятий дана в моделях уроков.

В ходе занятий спортсмены участвуют в соревнованиях.

Лыжная подготовка

Лыжная подготовка проводится с целью развития общей и силовой выносливости и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировку включается освоение способов передвижения на лыжах, применение их в зависимости от рельефа местности, прохождение спусков, подъемов и поворотов, торможение. Тренировки проводятся равномерные, переменные, переменные типа «спуск - подъем», повторные, повторные в форме эстафет.

Спортивные игры

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

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

Формы контроля: текущий контроль, беседы, диагностика

Специальная физическая подготовка

Теоретические занятия:

Для развития специальных физических качеств (игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в гребле на байдарках и каноэ мышц туловища, ног, рук.

Практические занятия:

Для развития специальных мышечных групп гребца применяются следующие упражнения:

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 вперед, врозь, руки в стороны - опускание 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 шей перекладины; из положения стоя в наклоне слегка согнув ноги, упираясь одной ногой 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, наклон вперед - тяга двумя согнутыми в локтях руками, разгибая туловище (не опуская груз на опору).

в) направленные 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 т. д.):

- жим штанги лежа;
- сгибание - 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 скамье на спине, руки удерживают гирю за головой ниже уровня скамьи - тяга гири по дуге до груди, не выпрямляя руки в локтях (спину не отрывать от скамьи).

Упражнения на воде:

- гребля в бассейне со сменой темпа, ритма, усилий;
- работа на тренажерах сериями со сменой темпа, ритма, усилий;
- гребля в лодке непрерывная с равномерной и переменной скоростью, со сменой темпа, ритма, усилий; гребля в лодке с отягощениями на различных усилиях; повторная и интервальная гребля на отрезках.

Формы контроля: текущий контроль, беседы, диагностика.

Выполнение контрольных нормативов

Теоретические занятия:

Правила выполнения контрольных нормативов.

Практические занятия:

Сдача контрольных нормативов

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

1.5. Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы и способы определения результативности

В результате реализации программы могут быть достигнуты следующие результаты:

Результатом освоения образовательной Программы **четвертого года обучения** является:

Личностные результаты:

- сформированность координационных способностей;
- воспитание быстроты (быстрота движений, упражнения с предметами и без);
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в гребле на байдарках и каноэ;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки на воде, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

Предметные результаты:

- знание терминологии: классификация физических упражнений, понятия о технике двигательного действия;

- знание об особенностях формирования двигательных умений и навыков, виды подготовки;

- умение точно и своевременно выполнять двигательные задания, связанные с обязательными для гребли на байдарках и каноэ специальными навыками;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы;

Метапредметные результаты:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр.

Результатом освоения образовательной пятого года обучения является:

Личностные результаты:

- сформированность координационных способностей;

- сформированность двигательных умений и навыков;

- воспитание быстроты (быстрота движений, упражнения с предметами и без);

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений, а также комплексы на все группы мышц;

Метапредметные результаты:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

Предметные результаты:

- знание терминологии: классификация физических упражнений;

- понятие о технике двигательного действия;

- совершенствование физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой гребли на байдарках и каноэ.

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки на воде, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в гребле на байдарках и каноэ;

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Учебный план для групп 4, 5 года обучения

№	Содержание	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1.	Теоретическая подготовка	8	-	8	Наблюдение, опрос
	Вводное занятие	1			
	Техника безопасности	1			

	Спортивный инвентарь, оборудование гребных баз	1			
	Правила соревнований по гребле на байдарках и каноэ	1			
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1			
	Спортивный режим, гигиена, контроль	1			
	Общая физическая подготовка	1			
	Основные средства восстановления	1			
2.	Общая физическая подготовка:	7	136	143	Наблюдение, сдача контрольно-переводных нормативов
	общеразвивающие упражнения	1	10		
	упражнения для развития быстроты	1	23		
	упражнения для развития ловкости	1	23		
	упражнения для развития гибкости	1	21		
	упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах	1	20		
	спортивные и подвижные игры, эстафеты	1	22		
	занятия другими видами спорта: легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, велосипедный спорт, конькобежный спорт, туризм, гимнастика	1	24		
3.	Специальная физическая подготовка	5	80	85	Наблюдение, сдача контрольно-переводных нормативов
	упражнения для развития быстроты реакции	1	11		
	упражнения для развития мышц - ротаторов туловища (в основном, косой мышцы живота)	1	16		
	упражнения для развития силы мышц спины и плеча	1	16		
	упражнения для развития мышц - сгибателей туловища (прямой мышцы живота)	1	16		
	упражнения для развития мышц, выполняющих толчковое движение гребка (грудные мышцы, передний пучок дельтовидной мышцы, трехглавая мышца и т.д.)	1	21		
4.	Участие в соревнованиях	-	6	6	Результат
5.	Инструкторская и судейская практика	1	3	4	Наблюдение, опрос
6.	Контрольно-переводные	-	6	6	Наблюдение,

нормативы				прием нормативов, заполнение контрольно-переводных протоколов
ИТОГО (ч)	21	231	252	

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта гребля на байдарках и каноэ

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	1 год обучения	2, 3 год обучения	4,5 год обучения	6,7,8 год обучения
Контрольные	1-2	2-4	2-6	4-8
Отборочные	-	1-2	2-4	2-4
Основные	-	-	2-3	2-4

Соревнования по гребле на байдарках и каноэ проводятся в следующих категориях: байдарка - мужчины, байдарка – женщины, каноэ – мужчины, каноэ-женщины.

В каждой категории участники соревнований делятся на **возрастные группы** в соответствии с Единой Всероссийской спортивной классификацией.

В каждой категории участники соревнований делятся на следующие возрастные группы:

- | | |
|---------------------|--------------------|
| - мальчики, девочки | - 11 - 12 лет |
| - юноши и девушки | - 13 - 14 лет |
| - юноши и девушки | - 15 - 16 лет |
| - юниоры и юниорки | - 17 - 18 лет |
| - юниоры и юниорки | - до 23 лет |
| - мужчины и женщины | - не моложе 15 лет |

Официальные соревнования проводятся на **дистанциях**:

- для мужчин – 200, 500, 1000, 2000, 5000, 10000, 20000, 42000 м, сверхдлинные;

- для женщин – 200, 500, 1000, 2000, 5000, 20000, 42000 м, сверхдлинные.

Соревнования на дистанциях до 2000 м включительно проводятся в следующих классах лодок:

мужчины	женщины
байдарка одноместная К-1 байдарка двухместная К-2 байдарка четырехместная К-4 каноэ одноместное С-1 каноэ двухместное С-2 каноэ четырехместное С-4	байдарка одноместная К-1 байдарка двухместная К-2 байдарка четырехместная К-4 каноэ одноместное С-1 каноэ двухместное С-2

Длинные дистанции, марафон и сверхдлинные дистанции проводятся в следующих классах лодок:

мужчины - К-1, К-2, К-4, С-1, С-2; женщины - К-1, К-2, К-4, С-1, С-2.

В соревнованиях на дистанции свыше 20 км разрешается участвовать спортсменам не моложе 18 лет (по паспортным данным).

В Положении о соревнованиях указывается количество этапов и их протяженность, тип старта, порядок перебежек (если они предусматриваются) и другие условия проведения сверхдлинных и марафонских дистанций.

Сочетание класса лодки и дистанции определяет спортивную дисциплину.

Сочетание класса лодки, дистанции и возрастной группы отдельной категории определяет вид программы (пример: К1 200м мужчины; К2 500м юниорки; С4 1000м старшие юноши; Д10 500м микст).

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
4 год	11 ноября	31 августа	6 часов в неделю (2 занятия по 3 часа)	42 недели 252 часа в год	Теоретическая подготовка ОФП СФП Учебные и тренировочные игры Контрольные игры и соревнования Контрольно-переводные нормативы
5 год	11 ноября	31 августа	6 часов в неделю (2 занятия по 3 часа)	42 недели 252 часа в год	Теоретическая подготовка ОФП СФП Учебные и тренировочные игры Контрольные игры и соревнования Контрольно-переводные нормативы

ОФП – общая физическая подготовка

СФП – специальная физическая подготовка

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

2.3. Рабочая программа воспитания с календарным планом воспитания

Цель воспитательной работы: формирование у занимающихся греблей активной жизненной позиции, чувства патриотизма и коллективизма, воспитание рациональной структуры поведения.

Цели воспитательной работы реализуются путем проведения конкретных воспитательных мероприятий, как в течение занятий, так и в свободное от занятий время.

В воспитательной работе выделяют следующие основные формы работы:

1) информационно-познавательные: лекции, беседы, посещение музеев, исторических мест, туристические походы;

2) идейно-художественные: тематические вечера, встречи с интересными людьми, знаменитыми спортсменами, обсуждение кинофильмов, книг;

3) практически-действенные: проведение традиционных соревнований, мемориалов, памятных матчевых встреч, судейство соревнований.

Одним из важнейших принципов обучения и воспитания является индивидуальный подход.

Важной задачей в воспитании является формирование рациональной структуры поведения. Для этого используются в основном такие методы воспитательного воздействия, как разъяснение и убеждение. Первый метод применяется преимущественно в работе с социально-активными спортсменами, второй - с социально-инертными.

№ п/п	Мероприятие	Сроки
1.	Беседа с воспитанниками «Правила внутреннего распорядка обучающихся МУ ДО «ЦРФКС»	сентябрь
2.	Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности и правилам дорожного движения	сентябрь январь
3.	Установить распорядок дежурств по уборке мест занятий после тренировки	сентябрь-июль
4.	Проведение родительских собраний	сентябрь, декабрь, март, июнь
5.	Индивидуальные беседы с родителями	по необходимости
6.	Контроль за успеваемостью воспитанников	постоянно в течение года
7.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий	согласно Календарю спортивно- массовых мероприятий
8.	Посещение учебно-тренировочных занятий, соревнований, мастер - классов старших воспитанников	в течение года
9.	Встречи с выпускниками ДЮСШ, достигших высоких спортивных результатов	в течение года
10.	Традиционные чаепития, посвященные праздничным датам, дням рождения обучающихся	по календарю
11.	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	октябрь
12.	Беседа: «Осторожно – тонкий лед».	ноябрь
13.	Беседа о мерах пожарной безопасности в период новогодних и рождественских праздников	декабрь
14.	Беседа: «Действия во время непогоды, сильный ветер, метель»	январь
15.	Беседа о правилах поведения на водоемах зимой во время оттепели	февраль
16.	Профилактическая беседа о вреде курения и приема алкогольных напитков	март

17.	Беседа «Профилактика детского травматизма в быту»	апрель
18.	Участие в акции «Зажги свечу памяти»	май
19.	Организация работы с обучающимися в летний период (походы, экскурсии и др.)	июнь, июль

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

VIII. Участие воспитанников МУ ДО «ЦРФКС» в соревнованиях различного уровня

Цель:

- приобщение к спорту, формирование и развитие у воспитанников «спортивной культуры»;
- регулярное участие воспитанников в соревнованиях различного уровня, согласно календарных планов.

Гребля на байдарках и каноэ

№ п/п	Наименование направлений деятельности и основных организационных мероприятий	Срок исполнения	Ответственный	Место проведения
1	Открытое Первенство РМЭ по гребле на байдарках и каноэ	май	Мещеряков В.Е.	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 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 гребле на байдарках и каноэ	август		г. Ульяновск
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 зауженными лопатками для байдарки	штук	12
7.	Весла с зауженными лопатками для каноэ	штук	8

8.	Каное двойка	штук	4
9.	Каное одиночка	штук	6
10.	Каное четверка	штук	2
11.	Подушка для каное	штук	16
12.	Тренажер для специальной подготовки гребцов на байдарках	штук	6
13.	Тренажер для специальной подготовки гребцов на каное	штук	4
14.	Фартук для байдарки	штук	16
Вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
15	Козлы для укладки байдарок и каное	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	Катер моторный для обслуживания гонок и тренировок	штук	2
22	Электромегатон	штук	6
23	Рация	комплект	10

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.

Сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации -

<http://www.minsport.gov.ru/>

Официальный сайт Министерства просвещения России <https://edu.gov.ru/>

Официальный сайт Независимого антидопингового агентства РУСАДА
<http://www.rusada.ru>

Официальный сайт Олимпийского комитета России <http://www.roc.ru/>

Официальный сайт Международного олимпийского комитета
(<http://www.olympic.org/>)

Официальный сайт Всероссийской федерации гребли на байдарках и каноэ -
<http://www.kayak-canoe.ru>

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 23 года, Заслуженный тренер Республики Марий Эл.

2.5. Формы, порядок текущего контроля

Формы подведения итогов реализации программы:

- Тестирование;
- Сдача контрольно-переводных нормативов;
- 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.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической 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 ОФП

	Упражнения	Год обучения	
		4-й	5-й
Юноши			
1	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы, см	435	485
2	Подтягивание; количество раз	8	13

3	Разгибание рук в упоре лежа; количество раз за 2 мин	50	55
4	Жим лежа 30 кг; количество раз за 2 мин	32	36
5	Подъем ног в висе; количество раз	7	10
6	Сгибание туловища, сидя на наклонной доске 40°; количество раз за 2 мин	40	45
7	Подъем диска от штанги 15 кг над головой из наклона с выпрямлением туловища количество раз за 2 мин	60	70
8	Подъем переворотов; количество раз	5	6
9	Бег 100 м	15,5	15
10	Бег 3000 м	13,50	13,20
11	Прыжок в длину с места	2,35	2,40
<i>Девушки</i>			
1	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы, см	350	400
2	Подтягивание; количество раз	4	6
3	Разгибание рук в упоре лежа; количество раз за 2 мин	30	34
4	Жим лежа 30 кг; количество раз за 2 мин	30	36
5	Подъем ног в висе; количество раз	5	6
6	Сгибание туловища, сидя на наклонной доске 40°; количество раз за 2 мин	30	35
7	Подъем переворотов; количество раз	5	5
8	Бег 100 м	17,4	16,1
9	Бег 3000 м	15,40	15,00
10	Прыжок в длину с места	1,85	1,90

Нормативы СФП

Класс лодок	Дистанция	Год обучения	
		4-й год	5-й год
К-1 юноши	200	1,05	1,00
	500	2,20	2,10
	1000	4,50	4,32
	3000	16,30	15,30
	5000		
К-2 юноши	500		
	1000		
	3000	14,45	14,00
К-4 юноши	3000	13,00	12,15
С-1 юноши	200	1,10	1,00
	500	2,40	2,20
	1000	5,32	5,12
	3000	17,00	16,30
	5000		

С-2 юноши	500 1000 3000	1610	1540
К-1 девушки	250 500 3000 5000	1,14 2,30 17,00	1,08 2,20 16,30
К-2 девушки	500 3000	16,10	15,40 15,00

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

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 годового графика исключается 4 недели переходного периода после основных соревнований предыдущего сезона.

Следующей процедурой годового 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 годовом 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.

Структура занятия

Каждое тренировочное занятие состоит из трёх частей – подготовительной, основной и заключительной.

1 часть – подготовительная длительностью 15-25 мин., включает объяснение задач занятия, подготовку инвентаря и разминку, состоящую из ходьбы, бега или других циклических упражнений низкой интенсивности и общеразвивающих упражнений (ОРУ) или гребли низкой интенсивности и технических упражнений.

2 часть – основная направленность, средства, длительность и интенсивность определяются задачами тренировочного занятия и характеризуется следующими параметрами:

- общая характеристика тренировочного занятия;
- средства – общая, специальная подготовка или комбинированная;
- задача – развитие физических качеств, обучение или совершенствование технического мастерства;
- форма – равномерная, переменная, повторная или интервальная.
- Тренировочные средства: гребля, бег, плавание, тренажёры, силовые тренажёры, спортивные игры, общая продолжительность занятия.
- Продолжительность и интенсивность нагрузки, зона интенсивности.
- Применяемые упражнения, количество повторений, интервал отдыха и интенсивность: зона интенсивности, продолжительность упражнения, количество повторений (в числителе), отдых (в знаменателе) или программа силовой тренировки в разделе практические занятия по группам обучения.
- Контрольное задание спортсмену.

3 часть – заключительная длительностью 10-20 мин. Включает заминку, состоящую из ходьбы, бега или других циклических упражнений низкой интенсивности и ОРУ или гребли низкой интенсивности, уборку инвентаря и мест занятий, подведение итогов занятий.

Интенсивность тренировочных упражнений классифицируется по зонам аэробного, анаэробного и смешанного энергообмена, имеющим определённую тренировочную направленность и биоэнергетические показатели:

1- пульс до 140 уд./мин – малоинтенсивная работа, применяется во время технических и восстановительных тренировок, во время разминки и заминки. Время не ограничивается.

2- пульс 140-160 уд./мин – аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального ударного объёма сердца, верхняя – порогу анаэробного обмена. Пульс верхней границы в процессе тренировки может достигать 170 уд./мин. Более точно верхняя граница определяется уровнем молочной кислоты в крови (лактат), который не должен превышать 4,0 моль/л.

3- пульс 160-180 уд./мин. – смешанная аэробно-анаэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению порога анаэробного обмена.

4- Пульс 180-190 уд./мин. – смешанная анаэробно-аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального потребления кислорода, а верхняя – достижению максимального кислородного долга.

5- Алактатная работа, применяется для развития быстроты и контроля техники, продолжительность упражнений в этой зоне не должна превышать 30 с, темп предельный, интервал отдыха – до полной готовности к повторению упражнения.

Средства и методы тренировочной работы

Эффективность использования тех или иных средств в тренировке гребца неразрывным образом связана с решением вопросов как и в какой последовательности их применять, каким образом варьируется их содержание в зависимости от решения тех или иных задач, на что направлено их тренирующее воздействие. Все это и предопределяет тесную взаимосвязь используемых упражнений с конкретным методом тренировки.

В гребле на байдарках и каноэ к основным методам относятся:

- **равномерный метод** - занимает существенное место на подготовительном этапе подготовки и предусматривает получение тренирующего воздействия в период выполнения непрерывной работы постоянной мощности. Его использование связано с комплексным тренирующим воздействием, обеспечивающим согласованность проявления психомоторики и функций организма гребцов и стабилизацию двигательного навыка.

В числе его достоинств – регламентация величины физической нагрузки, экономизация двигательных действий и развитие волевых качеств. Задачи, решаемые с помощью этого метода тренировки:

- повышение экономичности движений, преимущественно развитие аэробных и частично анаэробных возможностей организма. Отличительной особенностью этого метода является непрерывная гребля в течении 1,5-2 часов. Основными его недостатками являются монотонность, быстрая адаптация организма к одному режиму работы, развитие состояния психофизического пересыщения при выполнении больших объемов равномерной гребли;

- **переменный метод** – характеризуется последовательным изменением интенсивности физической нагрузки в ходе непрерывной работы путем вариативного изменения скорости, темпа, ритма и амплитуды движений. Это обеспечивает сопряженное развитие мощности и емкости механизмов энергообеспечения, моделирование структуры соревновательной деятельности, совершенствование техники гребли в различных скоростных режимах. Его достоинством являются многоцелевая направленность, исключаящая монотонность, ускорение вработываемости функциональных систем организма гребца. Диапазон скоростей колеблется от умеренного до субмаксимального.

Задачи, решаемые с помощью переменного метода:

- повышение координационных способностей, эффективность регуляции движений, совершенствование элементов тактической подготовки, развитие специальных физических качеств. Его достоинством является многоцелевая направленность, исключаящая монотонность специальной тренировки, ускорение вработываемости функциональных систем. К недостаткам данного метода можно отнести сложность регламентации интенсивности физической нагрузки;

- **повторный метод** – предусматривает выполнение гребли с проявлением высокого уровня качественных характеристик на соревновательной скорости, с последующим нерагламентированным отдыхом, обеспечивающим компенсацию кислородного долга. Такой вид работы связан с оптимальным напряжением функциональной, вегетативной и эндокринной системами организма. Его достоинство – избирательность воздействия на двигательную и функциональную сферы и точность дозирования интенсивности физической нагрузки. Задачи, решаемые повторным методом тренировки, разнообразны: это развитие скоростных возможностей, скоростной выносливости, тактическая подготовка, воспитание психологической устойчивости гребца. Недостатком является высокая энергозатратность, сильное воздействие на эндокринную и нервную системы. При продолжительном его применении истощаются энергетические ресурсы и наступает перетренировка;

- **интервальный метод** – особенностью использования в тренировке данного метода является дискретное выполнение специальных упражнений субмаксимальной и максимальной мощности при строго регламентированной величине отдыха, не обеспечивающей полного восстановления кислородного долга. К окончанию прохождения отрезка величина ЧСС достигает 170-180 уд/мин. В период отдыха потребление кислорода достигает максимальных величин, снижается ЧСС до 120-130 уд/мин, повышается ударный объем сердца, обеспечивая, таким образом, двоякий тренирующий эффект непосредственно как при выполнении упражнения, так и в паузе отдыха. Преимущество интервального метода состоит в возможности точной дозировки тренировочной нагрузки. Применение данного метода экономит время при проведении занятий, так как обеспечивает высокую плотность нагрузки и позволяет быстрее войти в спортивную форму.

К недостаткам метода следует отнести монотонность, отрицательно сказывающуюся на психическое состояние спортсмена. Ввиду быстрого роста спортивной формы наступает адаптация к этому методу, снижается его эффективность, на этом фоне продолжение его использования может привести к перетренированности;

- **контрольный метод** – сочетает в себе интенсивное тренирующее воздействие в специфическом двигательном режиме с оценкой степени подготовленности гребца к этому режиму. Он предусматривает регистрацию информативных параметров при выполнении соревновательного упражнения. Контрольный метод позволяет спортсмену найти оптимальное распределение сил на дистанции, отработке тактических вариантов соревновательной борьбы;

- **игровой метод** – предусматривает сюжетно-ролевую организацию тренировочного процесса в форме игры, направленную на комплексное совершенствование физических и психических качеств гребца. Обеспечивает высокую эмоциональность, стимулирует творческую активность;

- **соревновательный метод** – является интегративной формой специализированной тренировки. Он способствует мобилизации резервных возможностей гребца при моделировании соревновательного режима. Используется так же как контроль за уровнем подготовленности спортсмена.

2.8. Список литературы

1. 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. – 120 с.
4. Гребля академическая: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.:Советский спорт, 2004. – 192 с.
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. - 424 с.
10. Теория и методика физической культуры / Под ред., Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, - 1999. - 374 с.
11. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М., «Физкультура и спорт», 1974

Интернет ресурсы:

1. Сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:
2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Официальный сайт Министерства просвещения России <https://edu.gov.ru/>
4. Официальный сайт Независимого антидопингового агентства РУСАДА <http://www.rusada.ru>
5. Официальный сайт Олимпийского комитета России <http://www.roc.ru/>
6. Официальный сайт Международного олимпийского комитета (<http://www.olympic.org/>)
7. Официальный сайт Всероссийской федерации гребли на байдарках и каноэ - <http://www.kayak-canoe.ru>

Календарный учебный график для групп 4,5 год обучения

№ занятия	Месяц	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	ноябрь	в соответствии с расписанием	очная	3	Гребля с отягощением	Спортивный зал	Текущий контроль
2		в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения на развитие специальной выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
3		в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения на развитие скоростной выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
4		в соответствии с расписанием	очная	3	Игровая тренировка, футбол	Спортивный зал	Текущий контроль
5		в соответствии с расписанием	очная	3	Кросс	Лыжная база	Текущий контроль
6		в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения для развития силы мышц спины и плеча	Спортивный зал	Текущий контроль
7		в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения на развитие быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль
8		в соответствии с расписанием	очная	3	Упражнения на развитие ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль
9	декабрь	в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие максимальной силы	Спортивный зал	Текущий контроль
10		в соответствии с расписанием	очная	3	Силовые упражнения с собственным весом	Спортивный зал	Текущий контроль
11		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие общей выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
12		в соответствии с расписанием	очная	3	Лыжная подготовка	Лыжная база	Текущий контроль
13		в соответствии с расписанием	очная	3	Игровая тренировка: футбол, баскетбол	Спортивный зал	Текущий контроль
14		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие максимальной силы	Спортивный зал	Текущий контроль

15		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие силовой выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
16		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие общей выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
17	январь	в соответствии с расписанием	очная	3	Лыжная подготовка	Лыжная база	Текущий контроль
18		в соответствии с расписанием	очная	3	Игровая тренировка: футбол, баскетбол	Спортивный зал	Текущий контроль
19		в соответствии с расписанием	очная	3	Плавание	Бассейн	Текущий контроль
20		в соответствии с расписанием	очная	3	Силовые упражнения с собственным весом	Спортивный зал	Текущий контроль
21		в соответствии с расписанием	очная	3	Контрольные нормативы	Спортивный зал	Зачет
22		в соответствии с расписанием	очная	3	Комплексы силовых упражнений на все группы мышц (круговая тренировка)	Спортивный зал	Текущий контроль
23		в соответствии с расписанием	очная	3	Лыжная подготовка	Лыжная база	Текущий контроль
24		февраль	в соответствии с расписанием	очная	3	Игровая тренировка: футбол, баскетбол	Спортивный зал
25	в соответствии с расписанием		очная	3	Плавание	Бассейн	Текущий контроль
26	в соответствии с расписанием		очная	3	Развитие взрывной силы	Спортивный зал	Текущий контроль
27	в соответствии с расписанием		очная	3	Лыжная подготовка	Лыжная база	Текущий контроль
28	в соответствии с расписанием		очная	3	Игровая тренировка: футбол, баскетбол	Спортивный зал	Текущий контроль
29	в соответствии с расписанием		очная	3	Плавание	Бассейн	Текущий контроль
30	в соответствии с расписанием		очная	3	Силовые упражнения с собственным весом	Спортивный зал	Текущий контроль
31	в соответствии с расписанием		очная	3	Комплексы силовых упражнений на все группы мышц (круговая тренировка)	Спортивный зал	Текущий контроль

32	март	в соответствии с расписанием	очная	3	Лыжная подготовка	Лыжная база	Текущий контроль
33		в соответствии с расписанием	очная	3	Игровая тренировка: футбол, баскетбол	Спортивный зал	Текущий контроль
34		в соответствии с расписанием	очная	3	Плавание	Бассейн	Зачет
35		в соответствии с расписанием	очная	3	Работа на гребных тренажёрах	Спортивный зал	Текущий контроль
36		в соответствии с расписанием	очная	3	Комплексы силовых упражнений на все группы мышц (круговая тренировка)	Спортивный зал	Текущий контроль
37		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие координации	Спортивный зал	Текущий контроль
38		в соответствии с расписанием	очная	3	Лыжная подготовка	Лыжная база	Текущий контроль
39		в соответствии с расписанием	очная	3	Игровая тренировка: футбол, баскетбол	Спортивный зал	Текущий контроль
40		в соответствии с расписанием	очная	3	Лыжная подготовка	Лыжная база	Текущий контроль
41		апрель	в соответствии с расписанием	очная	3	Плавание	Бассейн
42	в соответствии с расписанием		очная	3	Работа на гребных тренажёрах	Тренажерный зал	Текущий контроль
43	в соответствии с расписанием		очная	3	Техническая гребля	Спортивный зал	Текущий контроль
44	в соответствии с расписанием		очная	3	Игровая тренировка: футбол, баскетбол	Спортивный зал	Текущий контроль
45	в соответствии с расписанием		очная	3	Развитие специальной выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
46	в соответствии с расписанием		очная	3	Работа на гребных тренажёрах	Спортивный зал	Текущий контроль
47	в соответствии с расписанием		очная	3	Развитие силовой выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль

48		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие координации	Спортивный зал	Зачет	
49		в соответствии с расписанием	очная	3	Комплексы силовых упражнений на все группы мышц (круговая тренировка)	Спортивный зал	Текущий контроль	
50	май	в соответствии с расписанием	очная	3	Соревнования	по вызову	Текущий контроль	
51		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие специальной выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль	
52		в соответствии с расписанием	очная	3	Комплексы силовых упражнений на все группы мышц (круговая тренировка)	Спортивный зал	Текущий контроль	
53		в соответствии с расписанием	очная	3	Гребля с отягощением	Спортивный зал	Текущий контроль	
54		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие специальной выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль	
55		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие скоростной выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль	
56		в соответствии с расписанием	очная	3	Контрольные нормативы	Лыжная база	Зачет	
57		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие специальной взрывной силой	Гребная база	Текущий контроль	
58		июнь	в соответствии с расписанием	очная	3	Кросс	Лыжная база	Текущий контроль
59			в соответствии с расписанием	очная	3	Силовые упражнения с медицинболлом Комплексы силовых упражнений на все группы мышц (круговая тренировка)	Гребная база	Текущий контроль
60	в соответствии с расписанием		очная	3	Гребля с отягощением	Гребная база	Текущий контроль	
61	в соответствии с расписанием		очная	3	Развитие специальной выносливости	Гребная база	Текущий контроль	
62	в соответствии с расписанием		очная	3	Развитие скоростной выносливости	Гребная база	Текущий контроль	
63	в соответствии с расписанием		очная	3	Кросс	Лыжная база	Текущий контроль	

64		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие специальной взрывной силой	Гребная база	Текущий контроль
65		в соответствии с расписанием	очная	3	Техническая гребля	Гребная база	Текущий контроль
66		в соответствии с расписанием	очная	3	Кросс	Лыжная база	Текущий контроль
67	июль	в соответствии с расписанием	очная	3	Соревнования	по вызову	Текущий контроль
68		в соответствии с расписанием	очная	3	Комплексы силовых упражнений на все группы мышц (круговая тренировка)	Гребная база	Текущий контроль
69		в соответствии с расписанием	очная	3	Развития координации на воде	Гребная база	Текущий контроль
70		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие специальной выносливости	Гребная база	Зачет
71		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие скоростной-выносливости	Гребная база	Текущий контроль
72		в соответствии с расписанием	очная	3	Атлетическая подготовка	Гребная база	Текущий контроль
73		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие специальной взрывной силой	Гребная база	Текущий контроль
74		в соответствии с расписанием	очная	3	Кросс	Лыжная база	Текущий контроль
75		в соответствии с расписанием	очная	3	Техническая гребля	Гребная база	Текущий контроль
76		август	в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие специальной взрывной силой	Гребная база
77	в соответствии с расписанием		очная	3	Кросс	Лыжная база	Текущий контроль
78	в соответствии с расписанием		очная	3	Соревнования	по вызову	Текущий контроль
79	в соответствии с расписанием		очная	3	Комплексы силовых упражнений на все группы мышц (круговая тренировка)	Гребная база	Текущий контроль
80	в соответствии с расписанием		очная	3	Развитие координации на воде	Гребная база	Текущий контроль

81		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие специальной выносливости	Гребная база	Текущий контроль
82		в соответствии с расписанием	очная	3	Развитие скоростной выносливости	Гребная база	Текущий контроль
83		в соответствии с расписанием	очная	3	Атлетическая подготовка	Гребная база	Текущий контроль
84		в соответствии с расписанием	очная	3	Контрольно-переводные нормативы	Гребная база	Зачет

