подписано ЭП
Васильев Олег Петрович
E=vol.crfks@mari-el.gov.ru, C=RU, S=РМЭ, L=Волжск, O=МУ ДО ЦРФКС, CN=Васильев Олег Петрович
я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
место подписания
2026.08.26 18:29:55+03'00'

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 «26» августа 2026 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО «ЦРФКС»
_____ О.П. Васильев
Приказ № 260801 о/д
от «26» августа 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 6-8 ГОД ОБУЧЕНИЯ»

ID программы: 309
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: углубленный
Программа рассчитана на обучающихся с 13 лет
Срок реализации программы: 3 года
Объем за весь период обучения: 1134 часа
Разработчики программы:
Мещеряков В.Е., тренер-преподаватель МУ ДО «ЦРФКС»
Бакуркина И.В., зам. директора, методист МУ ДО «ЦРФКС»

г. Волжск
2026 год

РАЗДЕЛ 1.КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гребля на байдарках и каноэ. Общая физическая подготовка 6-8 года обучения» 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 РФ от 02.06.2026 N 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Устав МУ ДО «ЦРФКС».

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 черте города водоёма и водно-гребной базы подтверждает актуальность 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 объему, 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.

Данная программа является многопрофильной. Набор изучаемых предметов позволяет дать занимающимся необходимые знания для занятий греблей на байдарках и каноэ, развить у них разнообразные навыки и способности как физические (силу, ловкость, координацию, выносливость), так и интеллектуальные (способность к мышлению и анализу, внимательность, аккуратность,

находчивость), проводить спортивную подготовку на свежем воздухе в течение календарного года, включая каникулярное время.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам предназначена для обучающихся в возрасте с 13 лет.

При приеме на обучение по данной программе предъявляются требования выполнения контрольно-переводных нормативов, предъявляемых для лиц, прошедших обучение по программам 4, 5 года обучения.

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

Нормативный срок освоения программы 3 года.

Форма обучения очная.

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

Уровень программы – углубленный.

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 3 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

Цель программы: содействие гармоничному физическому развитию учащихся, повышение уровня двигательной активности, создание базы общей физической подготовки для эффективного обучения гребле на байдарках и каноэ, укрепления здоровья, подготовки спортсменов высокого класса, способных бороться за самые высокие места на республиканских, всероссийских соревнованиях.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать знания о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их место в современном обществе;
- активизировать знания приёмов и методов контроля физической нагрузки на самостоятельных занятиях;
- сформировать нравственно-этические компетенции обучающихся;
- сформировать профессиональную ориентацию обучающихся;
- подготовить обучающихся к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего

профессионального и высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта;

- сформировать предпрофессиональные навыки в области физической культуры и спорта с учетом избранного вида спорта.

Развивающие:

- укреплять здоровье средствами общей физической подготовки, формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- повышать функциональные возможности организма средствами занятиями по избранному виду спорта;
- повышать уровень разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развивать координационные способности;
- развивать психические функции и качества, необходимые для успешных занятий по гребле на байдарках и каноэ.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества в процессе занятий и формировать устойчивые привычки в самовоспитании личностных качеств;
- воспитывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- сформировать потребности к ведению здорового образа жизни;
- активизировать работу по профилактике асоциального поведения обучающихся;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- сформировать привычки к самостоятельным занятиям по избранному виду спорта в свободное время;
- сформировать 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 6-8 года обучения составляет 9 часов в неделю (378 часов в год, 1134 часа – весь период обучения по программе).

1.4. Содержание программы

Теоретическая подготовка

Теория:

Тема №1.

Состояние и развитие ФКиС в России. Состояние и развитие гребли в городе и республике. Система проведения соревнований в РФ. География гребного спорта в РФ. Международная федерация гребли на байдарках и каноэ (ИФК). Выступление Российских спортсменов на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы. Выступление спортсменов школы в соревнованиях.

Тема №2.

Правила безопасности проведения занятий по гребле, оказание первой помощи при несчастных случаях на воде. Правила поведения в лодке, действия гребца в случае если лодка перевернулась. Оказание помощи перевернувшемуся в

лодке товарищу. Выбор места для занятий в зависимости от метеорологических условий и времени года. Перечень спасательных средств при занятиях и пользование ими. Местные особенности и правила навигации. Влияние водных потоков от других судов на управляемость байдарки и каноэ. Особенности навигационной обстановки в месте проведения занятий. Организация и проведения однодневных и многодневных походов. Правила безопасности в осенний период. Изучение инструкции по оказанию первой помощи пострадавшим на воде. Приёмы искусственного дыхания.

Тема №3.

Спортивный инвентарь, оборудование гребных баз. Общая характеристика гребных баз. Правила внутреннего распорядка и пользования гребными судами. Правила хранения спортивного инвентаря. Одежда и обувь гребца. Правила использования оборудования, инвентаря и их ремонт. Подготовка инвентаря к соревнованиям. Гребной тренажер, его использование для обучения технике и физической подготовке.

Тема №4.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физических упражнений. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Возрастные особенности детей и подростков. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма человека. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола, уровня физической подготовленности спортсмена. Рациональное сочетание работы и отдыха. Понятия об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий.

Тема №5.

Спортивный режим, гигиена, закаливание. Гигиена и её задачи. Личная гигиена. Гигиенические требования к инвентарю и местам занятий. Условия проведения занятий. Понятие об инфекционных заболеваниях и их распространение. Режим и питание: общий режим для спортсменов, его содержание и значение. Гигиена питания. Качественный состав пищи. Калорийность питания и усвояемость пищи. Норма суточной калорийности и состав рациона при занятиях гребным спортом. Режим питания, значение режима питания и питьевого режима для спортсменов. Питание в период соревнований. Регулирование веса спортсменов.

Тема №6.

Планирование спортивной тренировки. Физические качества спортсмена. Классификация спортивных упражнений. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки спортсмена. Специальная подготовка в лодке. Варианты уроков по гребле на байдарках и каноэ. Значение разминки в зависимости от метеоусловий и характера тренировки. Взаимосвязь воздействия физических нагрузок, восстановительный период после тренировок. Построение микроциклов, распределение величины и направленности нагрузки в них на разных этапах годичного цикла подготовки. Развитие специальной выносливости гребца, средства, критерии их эффективности.

Тема №7.

Контроль и самоконтроль тренировочного процесса. Наблюдение за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием, спирометрией. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах. Профилактика простудных и инфекционных

заболеваний. Показания и противопоказания к занятиям греблей на байдарках и каноэ. Самоконтроль спортсмена и его значение. Правила самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля, самочувствие, сон, аппетит, настроение, отношение к занятиям. Общее состояние. Ведение дневника самоконтроля.

Тема №8.

Психологическая подготовка. Основные методы развития волевых качеств. Влияние тренировки в усложненных условиях на воспитание волевых качеств. Роль соревновательного метода в развитии волевых качеств.

Тема №9.

Единая всероссийская спортивная классификация. Правила организации и проведения соревнований по гребному спорту. Основные понятия спортивной классификации. Возрастные группы участников. Правила соревнований: номера вод, старт, финиш, форма участников. Разрядные требования по гребле на байдарках и каноэ. Положение о соревнованиях. Распределение участников по заездам и водам. Нарушения правил: фальстарт, навал, лидирование. Взыскания и нарушения. Оформление мест соревнований. Система розыгрыша предварительных и последующих заездов. Определение результатов соревнований. Порядок подачи протестов.

Тема №10.

Допинг в спорте, последствия применения.

Формы контроля: текущий контроль, беседы, диагностика

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Теория:

Физическая подготовка-процесс, направленный формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств и Функциональных возможностей, создающих благоприятные условия обеспечения жизнедеятельности человека. 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. Задачи общей физической подготовки: повышение уровня здоровья, физической работоспособности, функциональных и адаптационных возможностей организма; содействие гармоничному физическому развитию; формирование широкого круга двигательных умений и навыков прикладного характера; создание основы (базы) для специальной физической подготовки. Правила построения, содержание, методика выполнения комплексов упражнений.

Практика:

Строевые упражнения:

- построение в круг, парами, колонну и шеренгу с учетом роста;
- строевая стойка, строевые приемы «Равняйсь!», «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 х 10 м, 4 х 9 м, 5 х 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.

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

Специальная физическая подготовка

Теория:

Задачи специальной физической подготовки: повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности на основе развития специальных физических и психомоторных качеств; обеспечение прочной базы для успешного решения задач технической подготовки.

Средства специальной физической подготовки: специально подготовительные упражнения, имеющие сходство с соревновательными упражнениями по структуре движения, ритмическим, временным и другим характеристикам; соревновательные упражнения, представляющие собой целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), максимально приближенные по структуре и режимам работы функциональных систем к соревновательной деятельности.

К основным средствам СФП относятся гребля на открытой воде, гребля в бассейне, работа на тренажерных устройствах.

Гребля на воде может быть использована в следующих модификациях: гребля с отягощением, гребля с гидротормозом, гребля с облегчающим лидированием, гребля в составе командных экипажей, гребля на мелководье, гребля на волне.

Эффективность использования тех или иных средств в тренировке гребца неразрывном 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, исключающая монотонность, ускорение врабатываемости 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, исключающая монотонность специальной тренировки, ускорение врабатываемости 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 нерегламентированным 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 исчерпываются 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, сдвоенный 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.

Практика:

Силовая подготовка

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 шеей 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, диагностика. Выполнение контрольных нормативов.

Другие виды спорта и подвижные игры

Плавание

Теория: Умение каждого гребца плавать необходимо для обеспечения личной безопасности и оказания помощи пострадавшим на воде. Каждый гребец должен освоить способы плавания брассом, на спине, кролем и на боку. Контрольные нормативы. Правила оказания помощи пострадавшим на воде.

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. Всплывание 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.

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

Практика: отработка техники плавания, старта из воды, техники поворотов, заплывы на короткие дистанции. Основы тактических приемов преодоления плавательной дистанции. Подготовка к соревнованиям по плаванию.

Легкая атлетика

Теория: В содержании общей физической подготовки используется бег с целью развития быстроты, общей выносливости, расширения диапазона двигательных навыков, с учетом возраста и уровня подготовленности обучающихся.

Практика:

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 х 100 м, 4 х 200 м, 4 х 400 м, 4 х 800 м, 4 х 1500 м.
Подготовка к соревнованиям по бегу.

Лыжная подготовка

Теория: Лыжная подготовка применяется в зимний период с целью развития выносливости и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировку включаются: 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.

Практика:

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. Подготовка к соревнованиям по лыжной подготовке.

Подвижные и спортивные

Теория:

Подвижные и спортивные игры применяются игры с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития двигательных качеств, а также восстановления после других видов нагрузки. Спортивные игры проводятся по упрощенным правилам, осваиваются технические навыки, связываются в технические игровые приемы, осваиваются совместные действия, применяются двусторонние игры. Содержание подвижных игр.

Практика:

«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»; «Казаки-разбойники», «Поиски пропавшей группы», Пятнадцать передач»; «Перехват мяча»; «Бег пингвинов»; «Перестрелбол»; «Охотники и утки»; «Эстафета на полосе репятствий»; «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.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика. Выполнение контрольных нормативов.

Инструкторско-судейская практика

Теория:

Изучение правил соревнований по гребле на байдарках и каноэ. Разбор соревнований, различных ошибок спортсменов на соревнованиях и оценок этих ошибок судьями, а так же совершенствование в знании правил и обязанностей судей на дистанции, старте и финише. Изучение прав и обязанностей главных судьи и секретаря, разработке технической информации, составление положений о соревнованиях.

Практика:

Практическая подготовка учащихся заключается в помощи при постановке дистанции, оформления места старта, финиша, в практике судейства в качестве заместителя главного судьи или секретаря на соревнования школьного и городского уровня. Участие в практической подготовке соревнований областного и зонального уровней.

Помощь занимающимся групп 1-2 года обучения в освоении техники гребли, помощь к соревнованиям (подготовка лодок, объяснение тактико-технического задания и др.), помощь спортсменам групп начальной подготовки при обустройстве лагеря (при проведении ТМ и соревнований в летнее время в полевых условиях и др.) и так далее.

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочных групп 1-2-го года обучения.

Формы контроля: текущий контроль, беседы, диагностика

Выполнение контрольных нормативов

Теория:

Правила выполнения контрольных нормативов.

Практика:

Сдача контрольных нормативов

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

1.5. Планируемые результаты

Результатом освоения программы является:

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

- знание терминологии: классификация физических упражнений; понятие о технике двигательного действия; принципы обучения;
- понятие о травмах и их предупреждении; первая помощь при ушибах, растяжении;
- знания об основах физиологии спорта, питании и его значении, понятиях об энергетических затратах при занятиях спортом;
- общие представления о планировании тренировочного процесса;
- умение регулировать нагрузки в занятии (понятие объема и интенсивности);
- понимание роли тестирования уровня физической подготовленности (контрольные упражнения);

В предметной области «общая физическая подготовка»:

- воспитание координационных способностей;
- воспитание быстроты (быстрота движений, упражнения с предметами и без;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений, а также комплексы на все группы мышц;
- сформированные навыки плавания;
- сформированные навыки бега на лыжах свободным стилем.

В предметной области «вид спорта»:

- совершенствование физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой гребли на байдарках и каноэ;
- освоение и практика 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 по гребле на байдарках и каноэ;
- знание основ судейства соревнований по гребле на байдарках и каноэ.

В предметной области "специальные навыки":

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

В предметной области «спортивное и специальное оборудование»:

- знание устройства лодок (байдарок и каноэ), весел, специального оборудования дистанции и эллинга;
- практическое использование тренажеров и специального оборудования;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Учебный план для групп 6 - 8 года обучения

№	Содержание	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1.	**Теоретическая подготовка**	**10**	**-**	**10**	Беседа, опрос
	Состояние и развитие гребли на байдарках и каноэ в России	1			
	Правила безопасности проведения занятий по гребле, оказание первой помощи при несчастных случаях на воде.	1			
	Спортивный инвентарь, оборудование гребных баз.	1			
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние на него физических упражнений.	1			
	Спортивный режим, гигиена, закаливание.	1			
	Планирование спортивной тренировки.	1			
	Психологическая подготовка.	1			
	Контроль и самоконтроль тренировочного процесса.	1			
	Единая всероссийская спортивная классификация. Правила организации и проведения соревнований по гребному спорту.	1			
	Допинг в спорте, последствия применения.	1			
2.	**Общая физическая подготовка:**	**7**	**158**	**165**	Текущий контроль, диагностика
	общеразвивающие упражнения	1	13		
	упражнения для развития быстроты	1	25		
	упражнения для развития ловкости	1	25		
	упражнения для развития	1	25		

	гибкости				
	упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах	1	21		
	спортивные и подвижные игры, эстафеты	1	23		
	занятия другими видами спорта: легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, велосипедный спорт, конькобежный спорт, туризм, гимнастика	1	26		
3.	**Специальная физическая подготовка**	**5**	**178**	**183**	Текущий контроль, диагностика
	упражнения для развития быстроты реакции	1	30		
	упражнения для развития мышц - ротаторов туловища (в основном, косой мышцы живота)	1	36		
	упражнения для развития силы мышц спины и плеча	1	36		
	упражнения для развития мышц - сгибателей туловища (прямой мышцы живота)	1	36		
	упражнения для развития мышц, выполняющих толчковое движение гребка (грудные мышцы, передний пучок дельтовидной мышцы, трехглавая мышца и т.д.)	1	40		
4.	**Участие в соревнованиях**	**-**	**8**	**8**	Результат
5.	**Инструкторская и судейская практика**	**2**	**4**	**6**	Наблюдение, опрос
6.	**Контрольно-переводные нормативы**	**-**	**6**	**6**	Контрольно-тестовые упражнения, зачет
	ИТОГО (ч)	**24**	**354**	**378**	

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
6 год	15 сентября	19 июля	9 часов в неделю (3 занятия по 3 часа)	42 недели 378 часов в год	Теоретическая подготовка ОФП СФП

					Учебные и тренировочные игры Контрольные игры и соревнования Контрольно-переводные нормативы
7 год	15 сентября	19 июля	9 часов в неделю (3 занятия по 3 часа)	42 недели 378 часов в год	Теоретическая подготовка ОФП СФП Учебные и тренировочные игры Контрольные игры и соревнования Контрольно-переводные нормативы
7 год	15 сентября	19 июля	9 часов в неделю (3 занятия по 3 часа)	42 недели 378 часов 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
(выписка из Плана работы Муниципального учреждения дополнительного образования «Центр развития физической культуры и спорта» г. Волжска Республики Марий Эл на 2025-2026 учебный год)

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	сентябрь		г. Волжск

2.4. Условия реализации программы (*материально-техническое обеспечение, информационное обеспечение, кадровое обеспечение*).

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.	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	Катер моторный для обслуживания гонок и тренировок	штук	2
22	Электромегафон	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 24 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 раза 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 существую свои нормативы.

2.6. Оценочные материалы *(диагностики)*

Приемно-переводные и контрольные нормативы по ОФП и СФП

Нормативы ОФП

	Упражнения	**Год обучения**		
		6-й	**7-й**	**8-й**
	Юноши			
1	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы, см	535		
2	Подтягивание; количество раз	18	20	23
3	Разгибание рук в упоре лежа; количество раз за 2 мин	60	65	70
4	Жим лежа 30 кг; количество раз за 2 мин	49	60	70
5	Подъем ног в висе; количество раз	13	16	18
6	Сгибание туловища, сидя на наклонной доске 40°; количество раз за 2 мин	50	55	60

7	Подъем диска от штанги 15 кг над головой из наклона с выпрямлением туловища количество раз за 2 мин	75	85	95
8	Подъем переворотов; количество раз	7	8	9
9	Бег 100 м	14,5	14	13,5
10	Бег 3000 м	12,00	11,30	11,00
11	Прыжок в длину с места	2,40	2,40	
Девушки				
1	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы, см	450		
2	Подтягивание; количество раз	8	13	14
3	Разгибание рук в упоре лежа; количество раз за 2 мин	37	40	45
4	Жим лежа 30 кг; количество раз за 2 мин	44	50	55
5	Подъем ног в висе; количество раз	7	8	9
6	Сгибание туловища, сидя на наклонной доске 40º;	40	45	48
7	Подъем переворотов; количество раз	5	5	
8	Бег 100 м	15,3	14,6	
9	Бег 3000 м	14,30	14,00	
10	Прыжок в длину с места	1,90	1,90	1,90

Нормативы СФП

Класс лодок	**Дистанция**	**Учебно-тренировочный этап**		
		2-й год	**3-й год**	**4-й год**
К-1 юноши	200	1,00	0,55	0,48
	500	2,10	2,00	1,50
	1000	4,32	4,32	4,12
	3000	15,30	15,00	
	5000		24,30	2330
К-2 юноши	500			
	1000			
	3000	1400	1320	
К-4 юноши	3000	12,15	11,35	
С-1юноши	200	1,00	1,06	1,01
	500	2,20	2,12	2,05
	1000	5,12	4,40	4,24
	3000	16,30	16,00	15,30
	5000		27 00	2600
С-2 юноши	500			
	1000			
	3000	15,40	15,00	
К-1 девушки	250	1,08	1,04	1,01
	500	2,20	2,12	2,05
	3000	16,30	16,00	15,30
	5000		27 00	2600
К-2	500			
девушки	3000	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 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.

Структура занятия

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

1часть – 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, темппреддельный, интервал отдыха – до полной готовности к повторению упражнения.

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. – 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:

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

Приложение № 1

Календарный учебный график для групп 6-8 год обучения

№ занятия	Месяц	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	**ноябрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития мышц - сгибателей туловища (прямой мышцы живота)	Спортивный зал	Текущий контроль
2		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игровая тренировка, футбол	Спортивный зал	Текущий контроль
3		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Кроссовая подготовка	Лыжная база	Текущий контроль
4		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития мышц - ротаторов туловища (в основном, косой мышцы живота)	Спортивный зал	Текущий контроль
5		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития быстроты реакции	Спортивный зал	Текущий контроль
6		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития ловкости и гибкости	Спортивный зал	Текущий контроль
7		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Комплексы силовых упражнений на все группы мышц (круговая тренировка)	Спортивный зал	Текущий контроль
8		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие специальной выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
9		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игровая тренировка, футбол	Спортивный зал	Текущий контроль
10		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Кроссовая подготовка	Лыжная база	Текущий контроль
11		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития силы мышц спины и плеча	Спортивный зал	Текущий контроль
12		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие максимальной силы	Спортивный зал	Текущий контроль
13		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Силовые упражнения с собственным весом	Спортивный зал	Текущий контроль

14	**декабрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие максимальной силы	Спортивный зал	Текущий контроль
15		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Силовые упражнения с собственным весом	Спортивный зал	Текущий контроль
16		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития быстроты реакции	Спортивный зал	Текущий контроль
17		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Лыжная подготовка	Лыжная база	Текущий контроль
18		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игровая тренировка: футбол, баскетбол	Спортивный зал	Текущий контроль
19		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития мышц - сгибателей туловища (прямой мышцы живота)	Спортивный зал	Текущий контроль
20		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие силовой выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
21		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития мышц - ротаторов туловища (в основном, косой мышцы живота)	Спортивный зал	Текущий контроль
22		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Лыжная подготовка	Лыжная база	Текущий контроль
23		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игровая тренировка: футбол, баскетбол	Спортивный зал	Текущий контроль
24		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Комплексы силовых упражнений на все группы мышц (круговая тренировка)	Спортивный зал	Текущий контроль
25		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Силовые упражнения со свободным весом	Спортивный зал	Текущий контроль
26		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития ловкости и гибкости	Спортивный зал	Текущий контроль
27	**январь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Лыжная подготовка	Лыжная база	Текущий контроль
28		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игровая тренировка: футбол, баскетбол	Спортивный зал	Текущий контроль
29		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Плавание	Бассейн	Текущий контроль

30		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Силовые упражнения с собственным весом	Спортивный зал	Текущий контроль
31		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Контрольное занятие	Спортивный зал	Зачет
32		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Комплексы силовых упражнений на все группы мышц (круговая тренировка)	Спортивный зал	Текущий контроль
33		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Лыжи	Лыжная база	Текущий контроль
34		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игровая тренировка: футбол, баскетбол	Спортивный зал	Текущий контроль
35		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Плавание	Бассейн	Текущий контроль
36		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие взрывной силы	Спортивный зал	Текущий контроль
37		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития быстроты реакции	Спортивный зал	Текущий контроль
38	**февраль**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие координации	Спортивный зал	Текущий контроль
39		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Лыжная подготовка	Лыжная база	Текущий контроль
40		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игровая тренировка: футбол, баскетбол	Спортивный зал	Текущий контроль
41		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Плавание	Бассейн	Текущий контроль
42		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Силовые упражнения с собственным весом	Спортивный зал	Текущий контроль
43		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Комплексы силовых упражнений на все группы мышц (круговая тренировка)	Спортивный зал	Текущий контроль
44		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие координации	Спортивный зал	Текущий контроль
45		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Лыжная подготовка	Лыжная база	Текущий контроль
46		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игровая тренировка: футбол, баскетбол	Спортивный зал	Текущий контроль

47		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Плавание	Бассейн	Текущий контроль
48		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития мышц - сгибателей туловища (прямой мышцы живота)	Спортивный зал	Текущий контроль
49		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Лыжная подготовка	Лыжная база	Текущий контроль
50	**март**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Лыжная подготовка	Лыжная база	Текущий контроль
51		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игровая тренировка: футбол, баскетбол	Спортивный зал	Текущий контроль
52		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Плавание	Бассейн	Зачет
53		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Работа на гребных тренажёрах	Тренажерный зал	Текущий контроль
54		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Комплексы силовых упражнений на все группы мышц (круговая тренировка)	Спортивный зал	Текущий контроль
55		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие координации	Спортивный зал	Текущий контроль
56		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Лыжная подготовка	Лыжная база	Текущий контроль
57		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игровая тренировка: футбол, баскетбол	Спортивный зал	Текущий контроль
58		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Плавание	Бассейн	Текущий контроль
59		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Работа на гребных тренажёрах	Тренажерный зал	Текущий контроль
60		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Силовые упражнения с медицинболом	Спортивный зал	Текущий контроль
61		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Развитие координации	Спортивный зал	Зачет
62		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития быстроты реакции	Спортивный зал	Текущий контроль

63	**апрель**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игровая тренировка: футбол, баскетбол	Спортивный зал	Текущий контроль
64		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития силы мышц спины и плеча	Спортивный зал	Текущий контроль
		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Работа на гребных тренажёрах	Тренажерный зал	Текущий контроль
65		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие силовой выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
66		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие координации	Спортивный зал	Текущий контроль
67		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Комплексы силовых упражнений на все группы мышц (круговая тренировка)	Спортивный зал	Текущий контроль
68		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игровая тренировка: футбол, баскетбол	Спортивный зал	Текущий контроль
69		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Развитие специальной выносливости	Спортивный зал	Зачет
70		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Работа на гребных тренажёрах	Тренажерный зал	Текущий контроль
71		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Силовые упражнения с медицинболом	Спортивный зал	Зачет
72		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития мышц - ротаторов туловища (в основном, косой мышцы живота)	Спортивный зал	Текущий контроль
73		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития быстроты реакции	Спортивный зал	Текущий контроль
74		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Соревнования	по вызову	Текущий контроль
75	**май**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие специальной выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
76		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Комплексы силовых упражнений на все группы мышц (круговая тренировка)	Спортивный зал	Текущий контроль
77		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Силовые упражнения со свободным весом	Спортивный зал	Текущий контроль

78		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития мышц - сгибателей туловища (прямой мышцы живота)	Спортивный зал	Текущий контроль
79		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития ловкости и гибкости	Спортивный зал	Текущий контроль
80		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Кроссовая подготовка	Лыжная база	Текущий контроль
81		в соответствии с расписанием	Контрольное занятие	3	Контрольное занятие	Гребная база	Зачет
82		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития мышц - ротаторов туловища (в основном, косой мышцы живота)	Гребная база	Текущий контроль
83		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития силы мышц спины и плеча	Гребная база	Текущий контроль
84		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие специальной выносливости	Гребная база	Текущий контроль
85		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Соревнования	по вызову	Текущий контроль
86		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Кроссовая подготовка	Лыжная база	Текущий контроль
87		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Силовые упражнения с медицинболом	Гребная база	Текущий контроль
88	**июнь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Комплексы силовых упражнений на все группы мышц (круговая тренировка)	Гребная база	Текущий контроль
89 90		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Гребля с отягощением Развитие специальной выносливости	Гребная база Гребная база	Текущий контроль
91		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие скоростной-выносливости	Гребная база	Текущий контроль
92		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Кроссовая подготовка	Лыжная база	Текущий контроль
93		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие специальной взрывной силой	Гребная база	Текущий контроль
94		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития мышц - ротаторов туловища (в основном, косой	Гребная база	Текущий контроль

					мышцы живота)		
95		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Гребля с отягощением	Гребная база	Текущий контроль
96		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Силовые упражнения со свободным весом	Гребная база	Текущий контроль
97		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие специальной выносливости	Гребная база	Текущий контроль
98		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития мышц, выполняющих толчковое движение гребка (грудные мышцы, передний пучок дельтовидной мышцы, трехглавая мышца и т.д.)	Гребная база	Текущий контроль
99		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Соревнования	по вызову	Текущий контроль
100		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие специальной взрывной силой	Гребная база	Текущий контроль
101		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Соревнования	по вызову	Текущий контроль
102	**июль**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Комплексы силовых упражнений на все группы мышц (круговая тренировка)	Гребная база	Текущий контроль
103		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развития координации на воде	Гребная база	Текущий контроль
104		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Упражнения для развития ловкости, быстроты	Гребная база	Зачет
105		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие скоростной выносливости	Гребная база	Текущий контроль
106		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Атлетическая подготовка	Гребная база	Текущий контроль
107		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей и быстроты	Гребная база	Текущий контроль
108		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Кроссовая подготовка	Лыжная база	Текущий контроль
109		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития мышц - ротаторов туловища (в основном, косой	Гребная база	Текущий контроль

					мышцы живота)		
110		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развития координации на воде	Гребная база	Текущий контроль
111		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие специальной выносливости	Гребная база	Текущий контроль
112		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Соревнования	по вызову	Текущий контроль
113		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития мышц, выполняющих толчковое движение гребка (грудные мышцы, передний пучок дельтовидной мышцы, трехглавая мышца и т.д.)	Гребная база	Текущий контроль
114	**август**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие специальной взрывной силой	Гребная база	Текущий контроль
115		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Кроссовая подготовка	Лыжная база	Текущий контроль
116		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Соревнования		Текущий контроль
117		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Комплексы силовых упражнений на все группы мышц (круговая тренировка)	Гребная база	Текущий контроль
118		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развития координации на воде	Гребная база	Текущий контроль
119		в соответствии с расписанием	Контрольное занятие	3	Контрольно-переводные нормативы	Гребная база	Зачет
120		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития мышц, выполняющих толчковое движение гребка (грудные мышцы, передний пучок дельтовидной мышцы, трехглавая мышца и т.д.)	Гребная база	Текущий контроль
121		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные игры	Гребная база	Текущий контроль
122		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Контрольные нормативы	Гребная база	Текущий контроль

123		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие специальной взрывной силой	Гребная база	Текущий контроль
124		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Соревнования	по вызову	Текущий контроль
125		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития силы мышц спины и плеча	Спортивный зал	Текущий контроль
126		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие специальной выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль