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 18:29:34+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. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 6-8 ГОД ОБУЧЕНИЯ»

ID программы: 288
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 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. Технико-тактическая подготовка 6-8 год 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, таких, как гребля на байдарках и каноэ, способствуют развитию как выносливости (аэробные возможности), так и развитию скорости и силы (анаэробные возможности).

Наличие в черте города водоема и водно-спортивной базы подтверждает актуальность программы.

Отличительная особенность программы

Отличительная особенность программы заключается в возможности долговременного влияния на формирование личности занимающегося, предоставление ему широких возможностей для реализации своих физических способностей и нравственных качеств. Гребля на байдарках и каноэ ценна как мощное педагогическое средство, как вид спорта, отвечающий достаточно высоким уровнем развития силы, быстроты и выносливости. Поэтому даже, казалось бы, одностороннее воздействие гребли на байдарках с работой преимущественно верхней частью туловища в сочетании с другими средствами физической подготовки, направленных, в частности, на укрепление и развитие мышц нижних конечностей, содействует гармоничному развитию спортсмена-гребца.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по гребле на байдарках и каноэ 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.

Задачи программы:

обучающие:

- сформировать знания о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их место в современном обществе;
- сформировать устойчивые знания о безопасном поведении на объектах спорта и на водоёме;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки на самостоятельных занятиях;
- формировать профессиональную ориентацию обучающихся;
- формировать предпрофессиональных навыки в области физической культуры и спорта с учетом избранного вида спорта.

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья средствами общей физической подготовки, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни;
- способствовать повышению функциональных возможностей организма средствами занятий 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;
- формировать потребности к ведению здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитывать привычки к самостоятельным занятиям по избранному виду спорта в свободное время;
- формировать спортивную мотивацию;
- повышать уровень психологической подготовки обучающихся.

1.3 Объем программы, срок освоения.

Программа рассчитана на 42 учебных 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. Правила безопасности в процессе занятий по гребле на байдарках и каноэ (вводный, первичный, повторный, целевой инструктаж): закрепление, расширение, углубление ранее освоенного материала. Правила безопасности в быту, на транспорте (автотранспорт, автомобильные аварии, железнодорожный транспорт, воздушный и водный транспорт), в природной среде (в лесу, на воде, при различных природных явлениях - ливень, гроза, молния, сильный ветер, жара, сильный снегопад).

Тема 2. История развития гребли на байдарках и каноэ. Руководство гребным спортом, география гребного спорта в Российской Федерации. Выдающиеся отечественные спортсмены и тренеры. Международная федерация гребли на байдарках и каноэ (ICF).

Тема 3. Правила соревнований по гребле на байдарках и каноэ. Единая всероссийская спортивная классификация: требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов. Анализ типичных ошибок техники старта, прохождения соревновательной дистанции, финиша.

Тема 4. Специальная физическая подготовка: правила построения, содержание, методика выполнения комплексов упражнений.

Тема 5. Техника гребли и ее совершенствование. Эталонные модели техники гребли на Байдарках и каноэ. Критерии эффективности техники. Основные направления совершенствования техники гребли на байдарках и каноэ.

Тема 6. Основы тактической подготовки. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Основные факторы, определяющие

необходимость тактической борьбы на дистанции (гидродинамические, физиологические, психологические). Тактика старта, прохождения соревновательной дистанции, финиша. Способы психологического воздействия на соперников.

Тема 7. Основы психологической подготовки. Развитие представлений движения посредством обучения идеомоторной тренировке. Формирование представления об объективных и субъективных признаках оптимального боевого состояния. Упражнения на закрепление умений и навыков самооценки и саморегуляции психических состояний.

Формы контроля: текущий контроль, беседы.

Практическая подготовка

Техническая подготовка

Теория:

Техника гребли и ее совершенствование. Терминология в гребном спорте. Основные понятия о технике. Требования к выполнению основного и исходного положения, схемы гребка, вынос лодки и посадки в нее, сохранение равновесия, управления лодкой. Основные данные в технике гребли. Использование массы тела для продвижения лодки. Зависимость техники и тактики от общей и специальной физической и волевой подготовки спортсмена. Силы, влияющие на продвижение лодки и их характеристика. Закономерности движения лодки, факторы, влияющие на равномерность хода лодки. Характеристика фаз гребка (техника выполнения, ошибки, пути и методы их устранения). Распределение и величина усилий в цикле гребка. Особенности техники в соревнованиях (старт, финиш и т.д.) и в командных лодках. Разбор и анализ техники сильнейших гребцов мира. Техника гребли на волне лидирующей лодки. Темп гребли и дыхание.

Практика:

Модели техники гребли на байдарках

Опорный период включает фазы: захват, подтягивание, отталкивание, извлечение. Безопорный период включает фазы: выход из гребка, подготовка к гребку.

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

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

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

Субъективно для спортсмена гребок должен начинаться уже в этой фазе.

Захват. Фаза начинается в момент касания лопастью воды.

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

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

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

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

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

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

Подтягивание. Основная задача фазы - увеличение скорости лодки.

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

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

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

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

По длительности фаза занимает 25-30% опорного периода.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Модели техники гребли на каноэ

Опорный период занимает фазы: захват, подтягивание, отталкивание, извлечение. Безопорный период занимает фазы: выход из гребка, хлест.

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

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

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

Руки выводятся вперед также за счет инерции движения туловища.

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

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

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

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

Туловище начинает ускоренно двигаться вперед-вниз на следующей гребок, полностью разворачиваясь плечевым поясом в сторону нерабочего борта. При этом угол в тазобедренном суставе между туловищем и бедром опорной ноги практически не уменьшается. То есть движение туловища происходит

преимущественно разгибанием в коленном суставе опорной ноги и смещением центра тяжести к стопе направляющей ноги. Однако вес тела на нее не переносится.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Туловище полностью поднимается и разворачивается в сторону рабочего борта. Плечи немного не доходят до условной вертикали, проходящей через таз.

Тянущая рука дополняет рабочее усилие, допускается некоторое ее сгибание. Толкающая рука также активно участвует в поддержании рабочего усилия на весле, кисть ее не опускается ниже рабочего плеча.

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

В этой фазе выполняется отруливание.

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

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

Перемещение вперед ОЦМ осуществляется преимущественно за счет акцентированного движения вперед таза и раскручивания туловища на следующий гребок. На основе этого движения в следующих фазах должны будут выполняться движение рук и наклон туловища вперед таким образом, чтобы не вызвать давления на лодку назад уменьшения наката.

Двигательные задания и вспомогательные упражнения

Это является наиболее универсальным средством технической подготовки. Ни одно тренировочное занятие, связанное в основном с развитием двигательных качеств, не должно проходить без конкретного двигательного задания.

При подборе заданий необходимо учитывать следующее:

а) двигательные задания и их формулировки должны быть связаны с представлениями гребца о своей технике, не должны противоречить представлениям о других элементах гребка, на которые воздействие в данный момент не направлено;

б) задания должны быть связаны с режимом тренировки - при тренировке на коротких отрезках в высоком темпе лучше обращать внимание на перестройку временных компонентов гребного цикла, при работе на длинных отрезках и с гидротормозами - на пространственные и силовые компоненты;

в) задания должны быть связаны с задачами микроциклов. В накопительных микроциклах лучше использовать задания, направленные на пространственные и силовые элементы локального характера, в реализационных - направленные на временные компоненты глобального характера;

г) предлагаемые задания должны учитывать связь элементов движения между собой и последовательность исправления ошибки;

д) задания после определения их содержания и формулировки должны выполняться без существенных изменений до решения задач обучения.

Гребля в различных режимах интенсивности и степени утомляемости является средством технического совершенствования в связи с неизбежными перестройками структуры движений в этих режимах. При целенаправленном использовании этого средства необходимо выделять зоны оптимального темпа, критического и «прогулочного». Зона оптимального темпа характеризуется индивидуально оптимальным соотношением и взаимосвязью элементов движений. У квалифицированных гребцов она может доходить до соревновательной скорости. Критическая зона отмечается при дальнейшем повышении темпа и характеризуется

скоростным барьером, снижением амплитудных характеристик и качества движений. Прогулочная зона характеризуется нарушением оптимального соотношения временных характеристик гребного цикла, специальных ощущений, отсутствием использования инерционных сил, иногда работы рук. Совершенствование элементов гребного цикла необходимо обязательно заканчивать в утомленном состоянии. Часто в состоянии утомления эффективна и работа над исправлением технических ошибок.

Гребля с изменением сопротивления внешней среды осуществляется за счет использования гидротормозов различного типа и облегчающего лидирования (буксировки). При использовании гидротормозов необходимо учитывать следующее:

а) принципиально отличаются внешние гидротормозы, крепящиеся к корпусу или плывущие за лодкой на привязи, грузы в лодке. При использовании внешних гидротормозов ухудшается выкат лодки (чаще вообще отсутствует активный выкат) и динамический акцент гребка смещается ближе к захвату. При использовании груза в лодке активный выкат сохраняется и усиливается в связи с увеличением общей массы.

б) при использовании гидротормоза на коротких отрезках взрывного характера увеличивается максимальное усилие на весле при сохранении длительности гребного цикла. На длинных отрезках свыше 300 м величина усилия не превышает соревновательного, но увеличивается длительность гребка, что облегчает решение ряда технических задач при значительной силовой нагрузке, на отрезках 150-300 м может быть достигнут и тот и другой эффект в зависимости от двигательного задания;

в) гидротормоз до 20-25 см и груз до 10 кг при работе взрывного характера способствуют увеличению усилия весла на 20-25% при сохранении координации движений. Увеличение площади гидротормоза свыше 30 см и веса груза до 15 кг приводит к снижению величины усилий и существенному нарушению координации движений. Использование таких грузов нецелесообразно.

Использование облегчающего лидирования преимущественно воздействует на:

а) улучшение характеристик выполнения захвата воды;

б) улучшение работы туловища;

в) увеличение использования инерционных сил.

Гребля в командных лодках связана с более высоким темпом гребли на 10-15 %, при уменьшении усилия на весле на 5-10% может быть использована для расширения скоростных возможностей. Гребли различных погодных условиях и водоемах необходимо для расширения диапазона вариативности двигательного навыка гребца.

Под вспомогательными понимаются упражнения, содействующие избирательному совершенствованию одного из компонентов двигательного навыка или структуры специальной подготовленности, а также формированию навыков и качеств, облегчающих овладение техникой гребли. К ним относятся: работа на тренажерах различного типа, упражнения для развития отдельных .групп мышц из арсенала атлетической подготовки и упражнения из других видов спорта, оказывающие влияние на развитие специальных двигательных качеств гребца (плавание, лыжи, баскетбол и др.).

Из атлетических упражнений для развития МС и СВ специальных мышечных групп гребца применяются следующие:

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

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

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

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

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

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

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

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

- из положения лежа на спине, руки вверх, удерживая штангу узким хватом (5-7 см) опускание штанги к переносице, сохраняя вертикальное положение плеча (локти могут фиксироваться напарником);
- из положения лежа на скамье на спине, руки удерживают гирю за головой ниже уровня скамьи - тяга гири по дуге до груди, не выпрямляя руки в локтях (спину не отрывать от скамьи);
- из положения сидя спиной к тренажеру, удерживая рукоятку в вытянутых вверх руках - тяга разгибанием рук в локтевых суставa (плечо фиксировано);
- из положения стоя, отягощение в одной руке - подъем груза в сторону противоположного плеча до вертикального положения руки.

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

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

Тактическая подготовка.

Теория:

Создание представлений о тактике прохождения соревновательной дистанции, значимости старта, дистанционных ускорений и финиша. Ознакомление с основными факторами, обусловливающими необходимость ведения тактической борьбы на дистанции (гидродинамическими, физиологическими, психологическими).

Практика:

Основные прохождения дистанции:

- выполнение мощного, кратковременного, эффективного стартового спурта для расположения в группе лидеров, что обеспечивает гидродинамический более выгодную позицию (на гладкой поверхности воды лодка испытывает сопротивление, чем при волнении), спортсмен приобретает психологическое преимущество перед хуже стартовавшими соперниками, создаются благоприятные условия для дальнейшего ведения гонки;

- своевременный переход на экономичный дистанционный ход, при этом осуществляется контроль за расположением и поведением соперника, в пределах правил может использоваться волна, сохраняется резерв возможностей для эффективного финишного ускорения, которое, как правило, решает исход гонки;

- увеличение мощности гребка с постепенным нарастанием темпа, максимальный финишный темп должен удерживаться до пересечения створа и обеспечивается сохранением амплитуды и мощности гребка, в случае острой конкуренции на финише перед створом выполняется точно рассчитанное выталкивание лодки отбрасыванием туловища назад и выдвижение ног и таза вперед.

Эффективность выполнения стартового ускорения и особенности техники движений зависят:

- от индивидуальных скоростно-силовых возможностей спортсмена;

- от состояния нервно-мышечного аппарата спортсмена и систем энергообеспечения, подготовленного предшествующей разминкой и психологической настройкой на предстоящую гонку;

- от поведения спортсмена или экипажа на старте.

Предсоревновательная разминка должна обеспечить оптимальную готовность всех функций организма к предстоящей борьбе. Она должна быть подготовлена и продумана в мельчайших деталях с учетом любых погодных условий и соревновательных ситуаций.

Психологическая настройка должна включать мысленное «прохождение» дистанции: представление ритма и темпа стартовых гребков, дистанционного хода и финишного ускорения. В итоге психологической настройки должно быть сформировано состояние психической готовности к предстоящей гонке.

Характеристика основных тактических вариантов на дистанциях 500 и 1000 м

Наименование варианта	Характеристика варианта	
	500 м	1000 м
1. Равномерное прохождение	Различие скорости первой и второй половины дистанции +30%, колебание темпа -5%	Колебание скорости второго-четвертого отрезков в пределах +3%, колебание темпа + 5%
2. Последовательное снижение скорости от старта к финишу	Различие скорости первой и второй половины 6-26%, последовательное снижение темпа	На каждом отрезке 250 м скорость ниже, чем на предыдущем
3. Последовательное увеличение скорости	Скорость на второй половине дистанции выше, чем на первой, последовательное повышение темпа со второго по четвертый отрезок	Последовательное повышение скорости со второго по четвертый отрезок
4. Быстрое начало, равномерное прохождение середины дистанции, ускорение на финише	Различие скорости первой и второй половины 4-11%, на первом и четвертом отрезках темп выше, чем на втором и третьем	Скорость первого и четвертого отрезка выше, чем второго и третьего, на втором и третьем отрезках скорость удерживается

Формы контроля: текущий контроль, диагностика, сдача контрольно-переводных 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 (ожидаемые) результаты освоения программы и способы определения результативности

В результате реализации программы могут быть достигнуты следующие результаты:

- обучающиеся овладеют необходимыми знаниями, умениями и навыками в области гребли на байдарках и каноэ и других видов спорта;
- выполнение спортивных разрядов;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- успешное выступление на соревнованиях;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Нормативные требования по видам техническая и тактическая подготовленность

Гребцы шестого года обучения должны демонстрировать внешнюю стабильность соревновательной техники гребли при действии следующих сбивающих факторов:

-воздействие попутной, встречной или боковой волны;

-влияние попутного, встречного или бокового ветра;

-наличие поверхностной водной растительности.

Уровень подготовленности *гребцов седьмого года обучения* должен обеспечивать технико-тактическую вариативность соревновательной деятельности с учетом текущей обстановки ведения борьбы соперников по дистанции.

Гребцы на восьмом году обучения должны демонстрировать навыки гребли в командных лодках и высокую экономичность технических действий на различных соревновательных дистанциях.

Каждый спортсмен должен знать и уметь использовать несколько вариантов технико-тактических вариантов прохождения соревновательной дистанции:

- алгоритмический (строго заданных параметров технико-тактических действий);
- ситуационный (с учетом возможный действий соперников);
- эвристический (с учетом собственного видения ситуации).

Результатом освоения программы должно стать:

В области знаний:

- основы техники и тактики гребного спорта;
- о влиянии водных потоков от других судов на управляемость байдарки;
- меры безопасности при занятиях на воде, спасение и оказание помощи при аварии;

В области умений:

- уверенно передвигаться на дистанции;
- владеть основами техники (выполнять полную амплитуду гребка, работа ног, разворот туловища);
- действовать в воде в случае переворота байдарки.

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
	Врачебный контроль и самоконтроль	1			
	Планирование и учет учебно-тренировочной работы, ведение дневника	1			
	Основы техники гребли	1			
	Техника гребли на байдарках и каноэ	1			
	Особенности техники в соревнованиях и в командных лодках	1			
	Тактическая подготовка	1			
	Техническая и тактическая подготовка гребца, их роль в спортивном совершенствовании	1			
	Моральная, волевая и психическая подготовка	1			
	Правила и организация соревнований	1			
	Правила безопасности на занятиях, предупреждение травматизма	1			
2.	**Технико-тактическая подготовка**	**10**	**336**	**346**	Текущий контроль, диагностика
	техника гребли на байдарках: - опорный период: захват, подтягивание, отталкивание, извлечение; - безопорный период: выход из гребка, подготовка к гребку	1	53		
	техника гребли на каноэ: - опорный период: захват, подтягивание, отталкивание, извлечение;	1	53		

	- безопорный период: выход из гребка, хлест; - индивидуальная и командная техника гребли: торможение веслом, повороты и руление в каноэ, учебное переворачивание - действие гребца в воде				
	совершенствование элементов гребка на фоне целостного исполнения в замедленном и гоночном темпе: темп гребли и дыхание; освоение равновесия (баланса) в лодке; специальные упражнения для овладения балансом, ритмом; совершенствование навыка в целом	1	50		
	совершенствование старта и финишного ускорения; техники гребли на волне лидирующей лодки	1	48		
	гребля с различными двигательными заданиями	1	48		
	вспомогательные упражнения: тренажеры различного типа; упражнения для развития отдельных групп мышц (атлетическая подготовка); упражнения из других видов спорта (плавание, лыжи, баскетбол и др.)	1	50		
	основные тактические варианты прохождения дистанции:				
	равномерное прохождение	1	13		
	последовательное снижение скорости от старта к финишу	1	13		
	последовательное увеличение скорости	1	14		
	быстрое начало, равномерное прохождение середины дистанции, ускорение на финише	1	14		
3.	**Участие в соревнованиях**	**-**	**10**	**10**	Результат
4.	**Инструкторская и судейская практика**	**2**	**4**	**6**	Наблюдение, опрос
5.	**Контрольно-переводные нормативы**	**-**	**6**	**6**	Контрольно-тестовые упражнения, зачет
	ИТОГО (ч)	**22**	**356**	**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	Режим занятий	Количество учебных	Разделы программы

		реализации		недель/часов	
6 год	15 сентября	19 июля	9 часов в неделю (3 занятия по 3 часа)	42 недели 378 часов в год	Теоретическая подготовка ТТП Учебные и тренировочные игры Контрольные игры и соревнования Контрольно-переводные нормативы
6 год	15 сентября	19 июля	9 часов в неделю (3 занятия по 3 часа)	42 недели 378 часов в год	Теоретическая подготовка ТТП Учебные и тренировочные игры Контрольные игры и соревнования Контрольно-переводные нормативы
6 год	15 сентября	19 июля	9 часов в неделю (3 занятия по 3 часа)	42 недели 378 часов в год	Теоретическая подготовка ТТП Учебные и тренировочные игры Контрольные игры и соревнования Контрольно-переводные нормативы

ТТП – технико-тактическая 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	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.	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	штук	4

	на каноэ		
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;
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки;
- Соревнования.

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

Контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

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

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

Контрольно-переводные испытания по специальной (технической) физической подготовке (СФП) разработаны отдельно для каждой специализации и являются обязательными для учащихся учебно-тренировочных групп.

2.6. Оценочные материалы *(диагностики)*

Показатели		**«3»**	**«4»**	**«5»**
Быстрота	Юноши: бег 100 м	15,6-18,5 с	14,6-15,5	14,5 с
	Девушки: бег 100 м	17,1-20,0 с	16,1-17,0 с	16,0 с
Выносливость	Юноши: бег 1500 м	7 мин 01 с- 7 мин 45 с	6 мин 46 с- 7 мин 00 с	6 мин 45 с
	Девушки: бег 1500 м	7 мин 31 с- 8 мин 15 с	7 мин 16 с- 7 мин 30 с	7 мин 15 с
	Юноши: плавание 100 м	1 мин 36 с- 1 мин 45 с	1 мин 26 с- 1 мин 35 с	1 мин 25 с
	Девушки: плавание 100 м	2 мин 56 с-	1 мин 46 с-	1 мин 45 с

		2 мин 05 с	1 мин 55 с	
Сила	Юноши: тяга штанги лежа (весом не менее 75% от собственного веса)	Зачет / незачет		
	Девушки: тяга штанги лежа (весом не менее 70% от собственного веса)	Зачет / незачет		
Силовая выносливость	Юноши: тяга штанги лежа за 5 мин весом 45 кг	110-124 раз	125-139 раз	140 раз
	Девушки: тяга штанги лежа за 5 мин весом 35 кг	80-94 раз	95-109 раз	110 раз
Скоростно-силовые качества	Юноши: поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с	16-17 м	18-19 м	20 м
	Девушки: поточные прыжки в длину с двух ног за 15с	14-15 м	16-17 м	18 м
	Юноши: сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с	6-7 раз	8-9 раз	10 раз
	Девушки: сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с	4-5 раз	6-7 раз	8 раз
Спортив. разряд	Первый юношеский разряд			

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 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	Совершенствование равновесия (баланса) в лодке; специальные упражнения для овладения балансом, ритмом; совершенствование навыка в целом	Спортивный зал	Текущий контроль
2		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Работа на гребных тренажерах	Тренажерный зал	Текущий контроль
3		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие мышц – роторов туловища	Спортивный зал	Текущий контроль
4		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие мышц спины и плеча, выполняющих гребковое движение руки	Спортивный зал	Текущий контроль
5		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Работа на гребных тренажерах	Тренажерный зал	Текущий контроль
6		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие мышц-сгибателей туловища (прямой мышцы живота)	Спортивный зал	Текущий контроль
7		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития силы мышц спины и плеча	Спортивный зал	Текущий контроль
8		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие мышц, выполняющих толчковое движение гребка	Спортивный зал	Текущий контроль
9		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игровая тренировка для развития и поддерживания общей выносливости и быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль
10		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Работа на гребных тренажерах	Тренажерный зал	Текущий контроль
11		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
12		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Силовые упражнения с собственным весом	Спортивный зал	Текущий контроль

13		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Работа на гребных тренажерах	Спортивный зал	Текущий контроль
14	**декабрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие мышц – роторов туловища	Спортивный зал	Текущий контроль
15		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие специальной выносливости	Тренажерный зал	Текущий контроль
16		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие мышц спины и плеча, выполняющих гребковое движение руки	Спортивный зал	Текущий контроль
17		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие скоростной выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
18		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Работа на гребных тренажерах	Тренажерный зал	Текущий контроль
19		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие мышц-сгибателей туловища (прямой мышцы живота)	Спортивный зал	Текущий контроль
20		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития силы мышц спины и плеча	Тренажерный зал	Текущий контроль
21		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль
22		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Работа на гребных тренажерах	Спортивный зал	Текущий контроль
23		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие ловкости	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	Упражнения на развитие мышц, выполняющих толчковое движение гребка	Спортивный зал	Текущий контроль
26		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Работа на гребных тренажерах	Тренажерный зал	Текущий контроль
27	**январь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
28		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль

29		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие мышц – роторов туловища	Спортивный зал	Текущий контроль
30		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Работа на гребных тренажерах	Тренажерный зал	Текущий контроль
31		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Контрольные нормативы	Спортивный зал	Зачет
32		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие специальной выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
33		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие мышц спины и плеча, выполняющих гребковое движение руки	Спортивный зал	Текущий контроль
34		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие скоростной выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
35		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Работа на гребных тренажерах	Тренажерный зал	Текущий контроль
36		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие мышц-сгибателей туловища (прямой мышцы живота)	Бассейн	Текущий контроль
37		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития силы мышц спины и плеча	Спортивный зал	Текущий контроль
38	**февраль**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Работа на гребных тренажерах	Тренажерный зал	Текущий контроль
39		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль
40		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Комплексы силовых упражнений на все группы мышц (круговая тренировка)	Спортивный зал	Текущий контроль
41		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие мышц, выполняющих толчковое движение гребка	Спортивный зал	Текущий контроль
42		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Работа на гребных тренажерах	Тренажерный зал	Текущий контроль
43		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
44		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости,	Спортивный зал	Текущий контроль

					быстроты, выносливости		
45		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие мышц – роторов туловища	Спортивный зал	Текущий контроль
46		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие специальной выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
47		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие мышц спины и плеча, выполняющих гребковое движение руки	Спортивный зал	Текущий контроль
48		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие скоростной выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
49		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Работа на гребных тренажерах	Тренажерный зал	Текущий контроль
50	**март**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие мышц-сгибателей туловища (прямой мышцы живота)	Спортивный зал	Текущий контроль
51		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития силы мышц спины и плеча	Спортивный зал	Текущий контроль
52		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Упражнения на развитие быстроты	Спортивный зал	Зачет
53		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие ловкости	Спортивный 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	Упражнения на развитие мышц, выполняющих толчковое движение гребка	Спортивный зал	Текущий контроль
56		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Работа на гребных тренажерах	Тренажерный зал	Текущий контроль
57		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
58		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль

59		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие мышц – роторов туловища	Спортивный зал	Текущий контроль
60		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие специальной выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
61		в соответствии с расписанием	контроль ное занятие	3	Упражнения на развитие мышц спины и плеча, выполняющих гребковое движение руки	Спортивный зал	Зачет
62		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Работа на гребных тренажерах	Тренажерный зал	Текущий контроль
63	**апрель**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие мышц-сгибателей туловища (прямой мышцы живота)	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	Упражнения на развитие быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль
65		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Работа на гребных тренажерах	Тренажерный зал	Текущий контроль
66		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Комплексы силовых упражнений на все группы мышц (круговая тренировка)	Спортивный зал	Текущий контроль
67		в соответствии с расписанием	контроль ное занятие	3	Упражнения на развитие мышц, выполняющих толчковое движение гребка	Спортивный зал	Текущий контроль
68		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Работа на гребных тренажерах	Тренажерный зал	Текущий контроль
69		в соответствии с расписанием	контроль ное занятие	3	Спортивные игры	Спортивный зал	Зачет
70		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
71		в соответствии с расписанием	контроль ное занятие	3	Работа на гребных тренажёрах	Тренажерный зал	Зачет

72		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Силовые упражнения с медицинболом	Спортивный зал	Текущий контроль
73		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие координации	Спортивный зал	Текущий контроль
74		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Работа на гребных тренажерах	Тренажерный зал	Текущий контроль
75	**май**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Соревнования	по вызову	Текущий контроль
76		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Работа на гребных тренажерах	Тренажерный зал	Текущий контроль
77		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Комплексы силовых упражнений на все группы мышц (круговая тренировка)	Спортивный зал	Текущий контроль
78		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие специальной выносливости	Тренажерный зал	Текущий контроль
79		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Игровая тренировка для развития и поддержания общей выносливости и быстроты	Спортивный зал	Текущий контроль
80		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование элементов гребка на фоне целостного исполнения в замедленном и гоночном темпе: темп гребли и дыхание	Спортивный зал	Текущий контроль
81		в соответствии с расписанием	Контрольное занятие	3	Совершенствование равновесия (баланса) в лодке; специальные упражнения для овладения балансом, ритмом; совершенствование навыка в целом	Гребная база	Зачет
82		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Тактическая подготовка: равномерное прохождение дистанции	Гребная база	Текущий контроль
83		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Техническая гребля	Гребная база	Текущий контроль
84		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Гребля с отягощением	Гребная база	Текущий контроль
85		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Тактическая подготовка: последовательное снижение скорости от старта к финишу	Гребная база	Текущий контроль
86		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Соревнования	Гребная база	Текущий контроль

87		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Техническая гребля	Лыжная база	Текущий контроль
88	**июнь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Тактическая подготовка: быстрое начало, равномерное прохождение середины дистанции, ускорение на финише	Гребная база	Текущий контроль
89 90		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Техническая гребля Гребля с отягощением	Гребная база Гребная база	Текущий контроль
91		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Тактическая подготовка: последовательное снижение скорости от старта к финишу	Гребная база	Текущий контроль
92		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Техническая гребля	Гребная база	Текущий контроль
93		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Техническая гребля	Гребная база	Текущий контроль
94		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Техническая гребля	Гребная база	Текущий контроль
95		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие мышц спины и плеча, выполняющих гребковое движение руки	Гребная база	Текущий контроль
96		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Техническая гребля	Гребная база	Текущий контроль
97		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Гребля с отягощением	Гребная база	Текущий контроль
98		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Тактическая подготовка: последовательное увеличение скорости	Гребная база	Текущий контроль
99		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Техническая гребля	Гребная база	Текущий контроль
100		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Соревнования	по вызову	Текущий контроль
101		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие мышц-сгибателей туловища (прямой мышцы живота)	Гребная база	Текущий контроль
102	**июль**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Соревнования	по вызову	Текущий контроль
103		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Комплексы силовых упражнений на все группы мышц (круговая тренировка)	Гребная база	Текущий контроль

104		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Техническая гребля	Гребная база	Зачет
105		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Тактическая подготовка: равномерное прохождение дистанции	Гребная база	Текущий контроль
106		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие скоростной выносливости	Гребная база	Текущий контроль
107		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Атлет подготовка	Гребная база	Текущий контроль
108		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Техническая гребля	Гребная база	Текущий контроль
109		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Тактическая подготовка: последовательное увеличение скорости	Гребная база	Текущий контроль
110		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Техническая гребля	Гребная база	Текущий контроль
111		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развития координации на воде	Гребная база	Текущий контроль
112		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Техническая гребля	Гребная база	Текущий контроль
113		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Соревнования	Гребная база	Текущий контроль
114	**август**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Атлет подготовка	Гребная база	Текущий контроль
115		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Техническая гребля	Гребная база	Текущий контроль
116		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Тактическая подготовка: последовательное снижение скорости от старта к финишу	Гребная база	Текущий контроль
117		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Соревнования	по вызову	Текущий контроль
118		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Комплексы силовых упражнений на все группы мышц (круговая тренировка)	Гребная база	Текущий контроль
119		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития силы мышц спины и плеча	Гребная база	Текущий контроль
120		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Техническая гребля	Гребная база	Текущий контроль

121		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Тактическая подготовка: последовательное снижение скорости от старта к финишу	Гребная база	Текущий контроль
122		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Техническая гребля	Гребная база	Текущий контроль
123		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на развитие мышц, выполняющих толчковое движение гребка	Гребная база	Текущий контроль
124		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Техническая гребля	Гребная база	Текущий контроль
125		в соответствии с расписанием	Контрольное занятие	3	Контрольно-переводные нормативы	Гребная база	Зачет
126		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Соревнования	по вызову	Текущий контроль