

**Краткая аннотация**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Гребле на байдарках и каноэ»**

**Вид спорта: ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ**

**Направленность программы**

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

**Адресат программы**

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

с 7 лет – 1 год обучения;

с 8 лет – 2,3 год обучения.

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

**Срок реализации:** 3 года.

**Форма обучения** очная.

**Уровень программы** стартовый.

**Режим занятий**

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

**Цель программы:**

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

**Задачи:**

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

**Объем программы, срок освоения**

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

**Прогнозируемые результаты**

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

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

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

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

#### ***Ожидаемые результаты 2 год обучения***

Результатом освоения программы должно стать формирование таких умений, как:

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

По окончании обучения воспитанники должны знать:

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

#### ***Ожидаемые результаты 3 год обучения***

Результатом освоения программы должно стать формирование таких умений, как:

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

По окончании обучения воспитанники должны знать:

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