


Управление образования администрации Тамбовского района
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Татановская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании
Методического совета школы и
рекомендовано к утверждению
Протокол №1 от 28.08. 2023 года

Руководитель МС
 / О. Е. Попова /

Утверждена
Приказ по школе
№541 от 30.08. 2023 года


Директор школы
/О. П. Илларионова/

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Гребля на байдарках и каноэ»
Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации: 3 года



Составитель: Куксов Юрий Васильевич,
педагог дополнительного образования

Тамбовский район, с. Куксово, 2023

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Татановская средняя общеобразовательная школа»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гребля на байдарках и каноэ»
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность	Куксов Юрий Васильевич, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 ФЗ; - Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи (утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 28.09.2020 № 28); - Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; - Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 20.07.2020 № 304-ФЗ; - «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018» Приказ Министерства Просвещения РФ №533 от 30.09.2020 г. - «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)» (Письмо Департамента молодежной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015)
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная

4.4. Уровень освоения программы	базовый
4.5. Вид программы	модифицированная
4.6. Возраст учащихся по программе	10-17 лет
4.7. Продолжительность обучения	3 года

**Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы
«Гребля на байдарках и каноэ»**

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гребля на байдарках и каноэ» физкультурно-спортивной направленности.

В программе представлен план построения тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы.

Новизна и оригинальность программы, ее отличие от существующих состоит в том, что занятия по данной программе способствуют развитию физических, познавательных, нравственных качеств обучающихся, формируют мотивацию к здоровому образу жизни, проведению свободного времени в содержательной и интересной форме, учат решать возникающие проблемы спокойно, творчески, способствуют самоутверждению и самоопределению личности, развивают способность самостоятельного принятия решений и ответственности за результат их исполнения. Также занятия позволят сформировать у обучающихся целостный взгляд на мир гребного спорта, будут способствовать опробованию детьми лодки-байдарки и каноэ, получению представления о других видах спорта, родственных гребле на байдарках и каноэ.

Данная программа является многопрофильной. Набор изучаемых предметов позволяет дать обучающемуся необходимые знания для занятий греблей на байдарках и каноэ, развить у них разнообразные навыки и способности как физические (силу, ловкость, координацию, выносливость), так интеллектуальные (способность к мышлению и анализу, внимательность, аккуратность, находчивость), проводить спортивную подготовку на свежем воздухе в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Характеристика и особенности избранного вида спорта

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

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

Педагогическая целесообразность программы заключается в возможности длительного влияния на формирование личности подростка, 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 и каноэ 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.

Отличительные особенности программы

При реализации программы учитываются особенности условий водно-спортивной базы и климатические условия региона. Для спортивно-оздоровительного этапа отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним. Преимущественной направленностью тренировочного процесса на спортивно-тренировочном этапе являются обучение и совершенствование навыков гребли на байдарках и каноэ, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), силы, гибкости и быстроты движений.

Для занятий греблей на байдарках и каноэ используются лодки «байдарка» и лодка «каноэ».

Соревновательный характер многих занятий по программе и участие в соревнованиях поддерживает познавательный интерес, стимулирует поиск решений, позволяющих улучшить свои спортивные результаты. Тема занятия, проводимого по программе, может быть скорректирована в зависимости от погодных условий на момент проведения занятия. Для проведения мастер-классов привлекаются опытные спортсмены. В данной программе особое внимание уделяется работе с родителями.

Родители могут:

- наблюдать за проведением тренировок на занятиях, с целью понимания увлечения своего ребенка, одобрения и его психологической поддержки;
- помогать обучающимся переносить спортивный инвентарь, спускать лодку на воду, доставать лодку из воды, помогать в ремонте спортивного инвентаря;
- контролировать выполнение домашних заданий;
- обеспечивать доставку обучающихся к месту проведения соревнований;
- обеспечивать проживание, питание обучающихся во время проведения соревнований.

1.2. Методические условия реализации программы.

В основу учебной программы были заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов. Комплексность

предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля). Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно- тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. Вариативность предусматривает индивидуальный подход с учетом особенностей юного спортсмена. Вариативность программного материала для практических занятий характеризуется разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. Соблюдены принципы наглядности, доступности, систематичности.

Формы организации образовательного процесса: командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы организации занятия: тренировочные занятия, лекции, экскурсии, просмотр видеоматериала, соревнования, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, мониторинг, контрольное тестирование, самостоятельные подготовки, индивидуальные занятия.

Для достижения цели и задач программы предусматриваются следующие *педагогические технологии:* технология личностно-ориентированное обучение, информационно-коммуникативные технологии, здоровьесберегающие технологии, технология взаимообучения.

Занятия по общефизической подготовке (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) строятся так, чтобы обучающийся мог выполнять задания тренера, в том числе, и дома. Основной упор в ОФП делается не на достижение абсолютных результатов, а на постоянное улучшение собственных показателей обучающегося. На тренировках, как правило, изучают новые упражнения, играют в спортивные игры, выполняют контрольные нормативы. СФП проходит в основном при непосредственном освоении техники гребли на байдарках и каноэ. Техника управления отрабатывается на специальном тренажере, а также с помощью специально подводящих, специально развивающих и имитационных упражнений. Из специальных нормативов постоянно контролируется подтягивание на перекладине.

Планирование и проведение занятий по данной программе строится на основе нескольких принципов.

Принцип индивидуальности.

Воздействие на организм обучающегося осуществляется с учетом его индивидуальных особенностей, степени тренированности.

Принцип доступности.

На каждом из этапов подготовки, требования к заданиям должны усложняться, но в тоже время задания должны быть посильными для выполнения.

Принцип систематичности.

Система занятий представляет собой оптимальное сочетание и последовательность заданий по различным темам данной программы.

Мониторинг по освоению материала программы ведется тренером на каждом занятии. Результаты освоения программы фиксируются в журнале.

Безопасность реализации данной программы при занятиях на воде обеспечивается следующими мерами:

- изучение с обучающимися правил поведения на воде и техники безопасности занятий на воде в рамках тем, предусмотренных данной программой в блоке теоретических занятий;
- вводным и периодическими инструктажами по технике безопасности и строгим соблюдением их требований;
- обязательным использованием обучающимися индивидуальных средств спасения (спасательный жилет);
- непрерывным наблюдением за обучающимися при проведении тренировок;
- наличием и резервированием спасательных средств (гребная лодка).

Этапы реализации программы.

Первый этап («спортивно -оздоровительный» 1 год обучения) - предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к гребле на байдарках и каноэ; начальное обучение технике и тактике данного вида спорта.

Второй этап («начальная спортивная подготовка» 2 год обучения) - предусматривает развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики гребли на байдарках и каноэ, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно.

Третий этап («начальная спортивная подготовка» 3 год обучения) - посвящён базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение снов техники и тактики, воспитание соревновательных качеств, применительно к гребле на байдарках и каноэ.

Погодные условия проведения занятий на воде.

Занятия проводятся при следующих метеорологических условиях.

Температура воздуха не ниже 15С, температура воды 15С.

В решении о допуске обучающегося к занятиям на воде учитывается:

- температура окружающего воздуха с учетом силы ветра;
- возможные изменения погодных условий во время тренировки;
- соответствие одежды каждого обучающегося погодным условиям, наличие термобелья и умение грамотно одеться.

Обучающийся не допускается к практическим занятиям при отсутствии одежды, соответствующей погодным условиям.

Правила приема. На спортивно-оздоровительный этап принимаются все желающие заниматься греблей на байдарках и каноэ, по данной программе не имеющие медицинских противопоказаний.

Особенности формирования групп

№п/п	Этап подготовки	Минимальное количество	Максимальное количество	Возраст обучающихся	Длительность подготовки
------	-----------------	------------------------	-------------------------	---------------------	-------------------------

		обучающихся в группе	обучающихся в группе		
1	Спортивно-оздоровительная группа	8-10	20	10-17 лет	1 год
2	Группа начальной подготовки	8-10	20	10-17 лет	2-3 год

Обучающиеся, успешно освоившие программу обучения на спортивно-оздоровительном этапе и сдавшие контрольно-переводные нормативы, переводятся на этап начальной подготовки предпрофессиональной программы.

Обучающиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы, могут остаться на 1 год повторного обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Формы и режим занятий

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки педагог дает обучающемуся полное представление о знаниях, умениях и навыках, которые ему предстоит освоить. Основная задача педагога не только заинтересовать обучающегося занятиями греблей на байдарках и каноэ, но и помочь ему сознательно перестроится от интересной забавы на воде к серьезному освоению требований данного вида спорта. Занятия по всем темам имеют обзорный характер, от выполнения физических упражнений требуется качественный, а не количественный показатель. Этот этап длится 1 год. За этот период времени не только обучающийся понимает, интересна ли ему гребля на байдарках и каноэ, но и педагог выделяет индивидуальные возможности учащегося для последующей корректировки учебного процесса. Учебный и тренировочный процесс планируется на основе учебных материалов. Планирование тренировочных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются;

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

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

общеразвивающих упражнений (ОРУ) или гребли низкой интенсивности и технических упражнений.

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

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

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

1.3.Цель и задачи программы

Цель программы: развитие личностного потенциала ребенка и его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям греблей на байдарках и каноэ.

Задачи:

Обучающие:

1. обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
2. обучить правильному выполнению упражнений.
3. обучить основным приемам техники и тактики гребли;

Развивающие:

- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции;
 - развивать двигательные способности;
- вырабатывать устойчивость организма к неблагоприятным условиям среды;
 - содействовать гармоничному физическому развитию;
 - укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Воспитательные:

- прививать любовь к спорту;
- воспитывать чувство ответственности за себя;

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- привлекать учащихся к спорту;
- формировать негативное отношение к вредным привычкам.

1 год обучения

Основная цель программы на спортивно – оздоровительном этапе 1 года обучения: развитие познавательных интересов обучающихся, их физическое воспитание и оздоровление, формирование социального опыта в процессе занятий греблей на байдарках и каноэ.

Программный материал 1 года обучения предполагает решение следующих задач:

Обучающие

- Изучать теоретические основы подвижных и спортивных игр. Возраст начала занятий в группе СОН по гребле на байдарках и каноэ 10-11 лет, которые выразили желание заниматься этим видом спорта, с согласия родителей, и допущены врачом. В группу СОН могут зачисляться обучающиеся, которые не имеют возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желают заниматься этим видом спорта. Занятия мальчиков и девочек можно проводить совместно с учетом индивидуальных особенностей (пол, возраст, уровень физической подготовки) при дозировке нагрузок.
- Прививать устойчивый интерес к занятиям, укреплять здоровье обучающихся.
- Обучать начальным тактическим действиям
- Сохранять стабильность состава занимающихся и регулярность посещения занятий.

Развивающие

- Развивать основные двигательные качества и физической работоспособности.
- Развивать разностороннюю физическую подготовленность;
- Развивать физические качества с учётом специфики баскетбола;
 - Укреплять опорно-двигательный аппарат;
 - Развивать быстроту, ловкость, гибкость;
- Подготовить к выполнению нормативных требований по всем видам подготовки.

Воспитательные

- Воспитывать умение соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, соревнования по гребле);
- Воспитывать аккуратность, коллективизм, терпение и взаимопомощь, волевые качества;
- Воспитывать положительное отношение к спорту.

2 год обучения

Цель программы на этапе начальной подготовки, 2 года обучения:

Разносторонняя подготовка и овладение техникой, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для спортсменов-гребцов.

Задачи программы этапа начальной подготовки, 2 года обучения.

Обучающие:

- дать обучающимся знания, необходимые для занятий греблей на байдарках, участия в соревнованиях;
- дать представление о различных видах спорта;
- познакомить обучающихся с основами гигиены и самоконтроля.

Развивающие:

- повысить уровень физических качеств обучающихся, в том числе укрепить здоровье;
- содействовать развитию психо-эмоциональной сферы, морально-волевых качеств таких, как решительность, сила воли, настойчивость в достижении поставленной цели, забота о товарищах, коллективизм;
- овладеть основами техники, необходимые для занятия греблей на байдарках и каноэ, успешного участия в соревнованиях;
- развить стойкий интерес к занятию греблей на байдарках и каноэ.

Воспитательные:

- воспитать устойчивый стимул к самосовершенствованию, организации для себя и окружающих насыщенной жизни, позитивного досуга;
- сформировать привычку к здоровому образу жизни и занятиям на свежем воздухе в любое время года;
- развивать умение самостоятельно принимать решения и нести ответственность за их воплощение в жизнь;
- воспитать волю, целеустремленность, упорство, взаимопомощь, товарищество, умение общаться в коллективе.

3 год обучения

Цель программы: прочное овладение основами техники и тактики гребли на байдарках и каноэ.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать технико-тактические приёмы;
- формировать тактические умения;
- формировать умение анализировать свою деятельность;
- формировать навыки в организации судейства и проведения соревнований по гребле на байдарках и каноэ.

Развивающие:

- повысить уровень общей физической подготовленности;
- развивать специальные физические способности;
- развивать тактическое мышление, память, воображение;
- подготовить к выполнению нормативных требований;
- развивать способности управлять своими эмоциями;

- совершенствовать спортивные функции обучающихся;
- развивать волевые качества.

Воспитательные:

- воспитывать целеустремленность, настойчивость, дисциплинированность;
- воспитывать высоко нравственные качества личности.

1.4. Содержание программы
Учебный план 1-3 года обучения

Содержание занятий	Группы спортивно – оздоровительной направленности 1 года обучения	Группы начальной подготовки 2 года обучения	Группы начальной подготовки 3 года обучения	Формы аттестации, контроля
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	Количество часов			
1.Краткий обзор истории развития гребного спорта в России, ЦФО, Тамбовской области.	1	1	1	Зачет
2.Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	2	1	Зачет
3.Гигиена гребца. Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение спортивных травм. Оказание первой помощи.	3	3	3	Зачет
4.Основы техники и тактики гребного спорта	2	-		Зачет
5.Правила соревнований. Организация и проведение соревнований	-	1	2	Зачет
6.Оборудование и инвентарь	1	1	-	Зачет
7.Правила навигации и руление.	-	1	2	Зачет
8.Меры безопасности при занятиях на воде. спасение и оказание помощи при аварии.	2	1	1	Зачет
Контрольные нормативы	1	2	2	Зачет
ИТОГО:	12	12	12	
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ				
1. Общая физическая подготовка	60	38	25	Результаты в различных тестах и индивидуальная динамика Выполнение контрольных и приемно-переводных нормативов
2.Специальная физическая подготовка	25	30	40	Результаты в различных тестах и индивидуальная динамика Выполнение контрольных и приемно-переводных

				нормативов
3.Изучение и совершенствование техники и тактики гребли	45	60	63	Собеседование по тактике гребли. Сохранение равновесия управления лодкой, выполнение гребка в целом или его элементов
Контрольные нормативы, соревнования	2	4	4	Контроль соответствия реального прохождения дистанции соревнований заданной модели
ИТОГО	132	132	132	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	144	144	144	

Содержание 1 года обучения

Тема 1 Вводное занятие.

Ознакомление с программой обучения, правилами поведения на занятиях.

Краткая история развития гребли на байдарках и каноэ. Выдающиеся спортсмены. Последние достижения.

Тема 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

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

Тема 3. Спортивный режим, гигиена, контроль.

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

Тема 4. Техника гребли на байдарках и каноэ.

Понятия о технике гребли. Знакомство с основными свойствами воды и условиями взаимодействия с ней тел, находящихся в покое и движении.

Составляющие сопротивления движению лодки. Составные части цикла гребка.

Значение опорного периода в цикле гребка. Особенности безопорного периода в цикле гребка. Фазовый состав цикла гребка.

Тема 5. Правила соревнований по гребле на байдарках и каноэ.

Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Участники

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

Тема 6. Спортивный инвентарь, оборудование гребных баз.

Общее строение байдарок и каноэ. Их отличие. Корпус. Типы корпусов. Конструкция корпуса. Функции отдельных элементов конструкции. Оборудование байдарок и каноэ. Инвентарь и материально-техническое обеспечение.

Тема 8 Техника безопасности.

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

Техническая подготовка

Овладение основами техники гребли: ознакомление с особенностями гребного инвентаря и правилами его эксплуатации; ознакомление с правилами поведения на воде; ознакомление со специальной терминологией; обучение выносу лодки, посадке, выходу из нее и основному рабочему положению гребца.

Обучение: целостному выполнению гребка; сохранению равновесия и управлению лодкой, формированию специфических ощущений («чувство воды», «чувство весла», «чувство лодки» и т.д.). Создание представления о темпе и ритме гребли. Закрепление основ техники гребли: основной двигательной структуры гребка, темпа, ритма гребли. Овладение умениями смены темпа и ритма гребли. Изучение элементов гребка: захвата воды, проводки, заноса весла, выполнения поворотов и т.д., в том числе и в затрудненных условиях. Выработка устойчивости техники гребли против сбивающих факторов (волны, ветер, утомление).

ОФП - бег средней интенсивности на местности или на стадионе; передвижение на лыжах; плавание различными способами; спортивные и подвижные игры; общеразвивающие гимнастические и атлетические упражнения, упражнения с отягощениями.

Для развития гибкости используются упражнения малой интенсивности в виде стретчинга (пассивная и активная гибкость). Данные упражнения направлены на развитие подвижности в суставах, увеличивают амплитуду

движений и повышают эластичность мышц в наиболее важных для гребцов на байдарках и каноэ движениях и группах мышц.

СФП - гребля в лодке с равномерной и переменной скоростью, средней и малой интенсивностью; гребля в лодке с поддерживающими устройствами и отягощением.

В занятиях используются нагрузки различной интенсивности.

Содержание 2 года обучения

Тема 1. Вводное занятие.

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

Тема 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

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

Тема 3. Спортивный режим, гигиена, контроль.

Общая гигиена. Общий режим дня. Режим питания; гигиена сна; уход за кожей, волосами, ногтями; гигиена полости рта; уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур: умывание, душ, баня, купание; утренние и вечерние водные процедуры. Использование естественных факторов (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Вред курения и употребление спиртных напитков. Врачебный контроль и самоконтроль: значение и содержание, объективные (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение) данные самоконтроля, понятие о тренировке и спортивной форме, понятие об утомлении и переутомлении, меры предупреждения переутомления. Оказание первой помощи.

Тема 4. Техника гребли на байдарках и каноэ.

Понятия о технике гребли. Знакомство с основными свойствами воды и условиями взаимодействия с ней тел, находящихся в покое и движении. Составляющие сопротивления движению лодки. Составные части цикла гребка. Значение опорного периода в цикле гребка. Особенности безопорного периода в цикле гребка. Фазовый состав цикла гребка. Техническая подготовка.

Овладение основами техники гребли: ознакомление с особенностями гребного инвентаря и правилами его эксплуатации; ознакомление с правилами поведения на воде; ознакомление со специальной терминологией; обучение выносу лодки, посадке, выходу из нее и основному рабочему положению гребца.

Обучение целостному выполнению гребка; сохранению равновесия и управлению лодкой, формирование специфических ощущений («чувство воды», «чувство весла», «чувство лодки» и т.д.). Создание представления о темпе и ритме гребли. Закрепление основ техники гребли: основной двигательной структуры гребка, темпа, ритма гребли. Овладение умениями смены темпа и ритма гребли. Изучение элементов гребка: захвата воды, проводки, заноса весла, выполнения поворотов и т.д., в том числе и в затрудненных условиях. Выработка устойчивости техники гребли против сбивающих факторов (волны, ветер, утомление).

Тема 5. Правила соревнований по гребле на байдарках и каноэ.

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

Тема 6. Спортивный инвентарь, оборудование гребных баз.

Общее строение байдарок и каноэ. Их отличие. Корпус. Типы корпусов. Конструкция корпуса. Функции отдельных элементов конструкции. Оборудование байдарок и каноэ. Инвентарь и материально-техническое обеспечение. 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 7. Правила навигации

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.

Тема 8. Техника безопасности.

Значение предварительного инструктажа и ознакомление с плавательной подготовленностью спортсменов-новичков. Важность соблюдения дисциплины на занятиях гребным спортом. Выбор места проведения занятий. Правила подготовки гребного и другого спортивного инвентаря. Изучение

правил оказания первой помощи человеку, терпящему бедствие на воде. Организация спасательной службы на гребных базах. Виды спасательных средств и правила пользования ими. Приемы применения спасательных средств при оказании помощи пострадавшим. Правила поведения пострадавших на воде до оказания им помощи

Практические занятия

Тема 1. ОФП - бег средней интенсивности на местности или на стадионе; передвижение на лыжах; плавание различными способами; спортивные и подвижные игры; общеразвивающие гимнастические и атлетические упражнения, упражнения с отягощениями.

Для развития гибкости используются упражнения малой интенсивности в виде стретчинга (пассивная и активная гибкость). Данные упражнения направлены на развитие подвижности в суставах, увеличивают амплитуду движений и повышают эластичность мышц в наиболее важных для гребцов на байдарках и каноэ движениях и группах мышц.

В комплекс ОФИ гребцов входят упражнения, которые:

- а) имеют сходство с основным соревновательным упражнением, как по режиму работы гребца, так и по характеру нервно-мышечных усилий (плавание, бег на лыжах...),
- б) способствующие овладению расслаблением рабочих мышц гребца во время интенсивной работы в лодке: плавание, упражнения на расслабление,
- в) развивают основные физические качества гребца:

ОВ- лыжные и легкоатлетические кроссы, длительное плавание, продолжительная игра в баскетбол, футбол.

Силовые упражнения с сопротивляющимся партнером, с собственным весом, с резиновыми жгутами.

Упражнения, развивающие быстроту движений: кратковременные ускорения до максимальных в беге, плавании, непродолжительные спортивные игры в высоком темпе с перерывами для снятия утомления.

Упражнения, направленные на повышение скорости сокращения основных рабочих мышц гребца: броски набивного мяча, баскетбольного мяча, отталкивание от стены или гимнастической стенки и т.п.

г) упражнения активного отдыха, связанные с переключением на другой характер работы: пешие и велосипедные прогулки.

Тема 2. СФП - гребля в лодке с равномерной и переменной скоростью, средней и малой интенсивностью; гребля в лодке с поддерживающими устройствами и отягощением.

Во время занятий используются нагрузки различной интенсивности.

Тема 3 Техника гребли

Основные данные в технике гребли. Использование массы тела для продвижения лодки. Зависимость техники и тактики от общей и специальной физической и волевой подготовки спортсмена.

Характеристики фаз гребка. Распределение и величина усилий в цикле гребка. Связь движений гребца в циклах гребка. Особенности техники в

соревнованиях. Разбор и анализ техники сильнейших гребцов мира. Техника гребли на волне лидирующей лодки. Темп гребли и дыхание.

Посадка в лодку, выход из лодки, ознакомление с гребком (захват, проводка, извлечение, занос, амплитуда гребка). Координация движений при гребле, понятие о ритме и темпе движений гребца.

Вынос лодки, установка на байдарке сляйда или банки (сидение), на каноэ — мостика с упором и подколенной подушки. Посадка в лодке, держание весла и отход от плота. Тянущее и толкающее усилия мышц на проводке. Разучивание общей координации движений в медленном темпе, овладение гребком в целом. Торможение веслом, повороты, руление в каноэ.

Освоение баланса (равновесия) гребца в лодке, удержание баланса с помощью весла. Учебное переворачивание лодки и действия гребца в воде. Подход к плоту, выход из лодки и вынос лодки на сушу. Методическое обеспечение программы

Занятия проводятся с применением разнообразных средств и методов обучения: физические упражнения гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжного спорта, игровых видов спорта, плавания, велоспорта. Используются методы: словесного объяснения, наглядности, повторного упражнения. Целесообразно акцентировать внимание на применение игрового средства подготовки, как наиболее привлекательного для данного возраста.

Тема 4. Контрольные занятия, соревнования.

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

Контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

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

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

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

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

Контрольно-переводные испытания по специальной (технической) физической подготовке (СФП) разработаны отдельно для каждой

специализации и являются обязательными для учащихся учебно-тренировочных групп.

Для обеспечения этапов спортивной используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Содержание 3 года обучения

Тема 1. Вводное занятие.

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

Тема 2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

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

Тема 3. Спортивный режим, гигиена, контроль.

Общая гигиена. Общий режим дня. Режим питания; гигиена сна; уход за кожей, волосами, ногтями; гигиена полости рта; уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур: умывание, душ, баня, купание; утренние и вечерние водные процедуры. Использование естественных факторов (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Вред курения и употребление спиртных напитков. Врачебный контроль и самоконтроль: значение и содержание, объективные (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление) и субъективные (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение) данные самоконтроля, понятие о тренировке и спортивной форме, понятие об утомлении и переутомлении, меры предупреждения переутомления. Оказание первой помощи.

Тема 4. Техника гребли на байдарках и каноэ.

Понятия о технике гребли. Знакомство с основными свойствами воды и

условиями взаимодействия с ней тел, находящихся в покое и движении. Составляющие сопротивления движению лодки. Составные части цикла гребка. Значение опорного периода в цикле гребка. Особенности безопорного периода в цикле гребка. Фазовый состав цикла гребка. Техническая подготовка.

Овладение основами техники гребли: ознакомление с особенностями гребного инвентаря и правилами его эксплуатации; ознакомление с правилами поведения на воде; ознакомление со специальной терминологией; обучение выносу лодки, посадке, выходу из нее и основному рабочему положению гребца.

Обучение целостному выполнению гребка; сохранению равновесия и управлению лодкой, формирование специфических ощущений («чувство воды», «чувство весла», «чувство лодки» и т.д.). Создание представления о темпе и ритме гребли. Закрепление основ техники гребли: основной двигательной структуры гребка, темпа, ритма гребли. Овладение умениями смены темпа и ритма гребли. Изучение элементов гребка: захвата воды, проводки, заноса весла, выполнения поворотов и т.д., в том числе и в затрудненных условиях. Выработка устойчивости техники гребли против сбивающих факторов (волны, ветер, утомление).

Тема 5. Правила соревнований по гребле на байдарках и каноэ.

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

Тема 6. Спортивный инвентарь, оборудование гребных баз.

Общее строение байдарок и каноэ. Их отличие. Корпус. Типы корпусов. Конструкция корпуса. Функции отдельных элементов конструкции. Оборудование байдарок и каноэ. Инвентарь и материально-техническое обеспечение. 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 7. Правила навигации

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.

Тема 8. Техника безопасности.

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

Практические занятия

Тема 1. ОФП - бег средней интенсивности на местности или на стадионе; передвижение на лыжах; плавание различными способами; спортивные и подвижные игры; общеразвивающие гимнастические и атлетические упражнения, упражнения с отягощениями.

Для развития гибкости используются упражнения малой интенсивности в виде стретчинга (пассивная и активная гибкость). Данные упражнения направлены на развитие подвижности в суставах, увеличивают амплитуду движений и повышают эластичность мышц в наиболее важных для гребцов на байдарках и каноэ движениях и группах мышц.

В комплекс ОФИ гребцов входят упражнения, которые:

- а) имеют сходство с основным соревновательным упражнением, как по режиму работы гребца, так и по характеру нервно-мышечных усилий (плавание, бег на лыжах...),
- 7) способствующие овладению расслаблением рабочих мышц гребца во время интенсивной работы в лодке: плавание, упражнения на расслабление,
- в) развивают основные физические качества гребца:

ОВ- лыжные и легкоатлетические кроссы, длительное плавание, продолжительная игра в баскетбол, футбол.

Силовые упражнения с сопротивляющимся партнером, с собственным весом, с резиновыми жгутами.

Упражнения, развивающие быстроту движений: кратковременные ускорения до максимальных в беге, плавании, непродолжительные спортивные игры в высоком темпе с перерывами для снятия утомления.

Упражнения, направленные на повышение скорости сокращения основных рабочих мышц гребца: броски набивного мяча, баскетбольного мяча, отталкивание от стены или гимнастической стенки и т.п.

г) упражнения активного отдыха, связанные с переключением на другой характер работы: пешие и велосипедные прогулки.

Тема 2. СФП - гребля в лодке с равномерной и переменной скоростью, средней и малой интенсивностью; гребля в лодке с поддерживающими устройствами и отягощением.

Во время занятий используются нагрузки различной интенсивности.

Тема 3 Техника гребли

Основные данные в технике гребли. Использование массы тела для продвижения лодки. Зависимость техники и тактики от общей и специальной физической и волевой подготовки спортсмена.

Характеристики фаз гребка. Распределение и величина усилий в цикле гребка. Связь движений гребца в циклах гребка. Особенности техники в соревнованиях.. Разбор и анализ техники сильнейших гребцов мира. Техника гребли на волне лидирующей лодки. Темп гребли и дыхание.

Посадка в лодку, выход из лодки, ознакомление с гребком (захват, проводка, извлечение, занос, амплитуда гребка). Координация движений при гребле, понятие о ритме и темпе движений гребца.

Вынос лодки, установка на байдарке сляйда или банки (сидение), на каноэ — мостика с упором и подколенной подушки. Посадка в лодке, держание весла и отход от плота. Тянущее и толкающее усилия мышц на проводке. Разучивание общей координации движений в медленном темпе, овладение гребком в целом. Торможение веслом, повороты, руление в каноэ.

Освоение баланса (равновесия) гребца в лодке, удержание баланса с помощью весла. Учебное переворачивание лодки и действия гребца в воде. Подход к плоту, выход из лодки и вынос лодки на сушу. Методическое обеспечение программы

Занятия проводятся с применением разнообразных средств и методов обучения: физические упражнения гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжного спорта, игровых видов спорта, плавания, велоспорта. Используются методы: словесного объяснения, наглядности, повторного упражнения. Целесообразно акцентировать внимание на применение игрового средства подготовки, как наиболее привлекательного для данного возраста.

Тема 4. Контрольные занятия, соревнования.

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

Контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

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

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

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

Для обеспечения этапов спортивной используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

1.5. Планируемые результаты 1 года обучения

В результате реализации программы могут быть достигнуты следующие результаты:

- сформируются представления о гребле как виде спорта;
- разовьются физические качества - выносливость, сила, быстрота и ловкость;
- воспитание морально-волевых качеств, сдача контрольных нормативов.
- укрепиться здоровье занимающихся
- повысится уровня физической подготовленности

В результате освоения программы будут сформированы следующие знания и умения:

Знания	Умения
1. Правила соревнований. 2. Правила гигиены. 3. Правила безопасности на воде, профилактика травматизма во время занятия спортом. 4. Краткая история развития гребли на байдарках и каноэ.	1. Овладение умением сохранять равновесие в лодке. 2. Овладение фазами гребка и разворотом. 3. Овладеть рулением байдарки. 4. Овладение темпом и ритмом гребка

Планируемые результаты 2 года обучения

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;
- подготовка к выполнению 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;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей.

В результате освоения программы будут сформированы следующие знания и умения:

знания	умения
Правила безопасности при проведении тренировок	Использование индивидуальных средств спасения и защиты.
Основная терминология.	Вынос лодки, посадка, выход из неё, рабочее положение гребца. Целостное выполнение гребка; сохранение равновесия, управление лодкой, формирование специфических ощущений
Основные термины, принципы правил соревнований	Правила прохождения дистанции
Принципы и правила выполнения ОФП	Правильное выполнение общеразвивающих и силовых упражнений. Специально подводящие упражнения
Принципы СФП	Развитые специальные качества

Планируемые результаты 3 года обучения

знать:

- технические приёмы;
- приёмы самоконтроля;
- тактические приёмы гребли на байдарках и каноэ.

уметь:

- вести себя в коллективе;
- правильно выполнять свои функции;
- владеть навыками гребли;
- владеть приёмами самоконтроля;
- следить за правилами личной гигиены;
- принять участие в соревнованиях по гребле на байдарках и каноэ.

Оценка результатов работы по программе

Формы подведения итогов проверки реализации программы:

- выполнение тестовых заданий;
- педагогическое наблюдение;
- собеседование;
- зачеты по видам деятельности.

Формы определения уровня знаний и умений по изученным темам в виде: выполнение обучающимися на итоговых занятиях тестовых заданий по ОФП, СФП, плаванию, теории.

Учебно-тематический план составлен исходя из учебной нагрузки на одну учебную группу - 4 часа в неделю (2 занятия по 2 часа в неделю) и 46 рабочих недель в году.

Период активного отдыха – октябрь-ноябрь месяцы.

Контрольно-переводные испытания проводятся в ноябре-декабре месяце.

Учебные группы, как правило, смешанные и разновозрастные. Особенности физиологических различий мальчиков и девочек, возрастные особенности развития обучающихся, учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий.

Нормативы общей физической подготовки на спортивно - оздоровительном этапе 1 год обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Выносливость	Бег 800м (без учета времени)	Бег 800м (без учета времени)
	Плавание 50м (без учета времени)	Плавание 50м (без учета времени)
Сила	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 6 раз)
	Приседания за 15с (не менее 12 раз)	Приседания за 15с (не менее 10 раз)
	Вис на перекладине не менее 30 сек	Вис на перекладине не менее 20 сек
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)

Нормативы общей физической подготовки на начальном этапе подготовки 2-3 год обучения

№ п/п	Упражнения	Группы начальной подготовки	
		2 год	3 год
1	2	3	4
Юноши			
1	Плавание (удержание на воде), мин	10	-
2	Плавание с буксировкой лодки, м	-	200
3	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из за головы, см	315	350
4	Подтягивание в висе, кол-во раз	4	5
5	Разгибание рук в упоре лежа, кол-во за 2 мин.	20	30
6	Сгибание туловища, сидя на наклонной доске 40градусов, руки за головой, кол-во за 2 мин	5	30
7	Бег 100 м	18	17
8	Бег 3000 м	Без учета времени	Без учета времени
9	Прыжок в длину с места, м	-	2,20

Девушки			
1	Плавание (удержание на воде), мин	10	-
2	Плавание с буксировкой лодки, м	-	200
3	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из за головы, см	240	270
4	Подтягивание в висе, кол-во раз	1	2
5	Разгибание рук в упоре лежа, кол-во за 2 мин.	10	20
6	Сгибание туловища, сидя на наклонной доске 40градусов, руки за головой, кол-во за 2 мин	15	20
7	Бег 100 м	20	19
8	Бег 3000 м	Без учета времени	Без учета времени
9	Прыжок в длину с места, м	-	1,7

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гребля на байдарках и каноэ»

2.1. Календарный учебный график (приложение)

Количество учебных недель -36

Количество учебных дней -72

Продолжительность каникул -0

Дата начала учебного периода– 02.09. 2023г.

Дата окончания учебного периода– 25.05. 2024г.

**2.2. Условия реализации программы
Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые 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

2.3. Формы аттестации

Учет в работе тренера - это получение, обработка, систематизация и анализ сведений, отражающих процесс спортивной подготовки. Основными документами учета работы в гребном спорте являются: журнал занятий, дневник тренера и спортсмена, личная карточка спортсмена, протоколы соревнований, карточки обследований и другие.

В работе с гребцами учету подлежат: посещаемость занятий, объем и характер тренировочной нагрузки, объективные данные спортсмена, данные самоконтроля, контрольного тестирования, медицинских осмотров, результаты на соревнованиях, результаты по отдельным видам подготовки, а также успеваемость в школе и поведение спортсмена.

В работе тренера используются такие методы контроля: визуальное наблюдение, подсчет темпа, пульса, регистрация времени прохождения отрезков, прием контрольных нормативов.

В группах начальной подготовки контролируется степень сохранения равновесия, управление лодкой и выполнение гребка в целом и по элементам.

В учебно-тренировочных группах контролируется степень устойчивости двигательного навыка, выполнение элементов гребка, сохранение темпа и ритма гребли при нагрузке и сбивающих факторах (ветер, волна).

Контроль физической подготовки гребца осуществляется на основе приемных и переводных нормативов.

2.4. Оценочные материалы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин 15 с)	Бег 800 м (не более 4 мин 30 с)
	Плавание 50 м (без учета времени)	Плавание 50 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Приседания за 15 с (не менее 12 раз)	Приседания за 15 с (не менее 10 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	-	Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек (не менее 5 раз)

2.5.. Методические материалы

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО МАТЕРИАЛА

1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка является необходимым элементом эффективного выполнения всех других разделов.

Основная направленность

- создание представлений о гребле как виде спорта;
- создание представлений о системе подготовки гребца и эффективной техники гребли.

ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ.

Организация учебной группы. Обязанности обучающихся. Правила поведения в Центре, на водной базе и на улице.

Знакомство с историей Центра, его традициями. Общее ознакомление с программой обучения на предстоящий год, её разделами, целями и задачами, расписанием занятий.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТА «ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ».

Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России и их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания.

Состояние и развитие спорта «Гребля на байдарках и каноэ» в России. История развития этого вида спорта в мире и в нашей стране. Достижения России на мировой арене. Спортивный инвентарь, экипировка спортсмена для занятий греблей на байдарках и каноэ и их состояние.

Демонстрация фильма о выступлениях сборных национальных, молодёжных и юниорских команд и спортсменов по гребле на байдарках и каноэ.

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ГРЕБЛИ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ.

Общее строение байдарок и каноэ. Их отличие.

Корпус. Типы корпусов. Конструкция корпуса. Функции отдельных элементов конструкции. Оборудование байдарок и каноэ. Инвентарь и материально-техническое обеспечение.

Отход-подход. Способы отхода и подхода к пирсу при разных ветровых условиях. Методы швартовки.

Просмотр соревнований разного уровня с подробными комментариями. Показ техники – старшими спортсменами, анализ и оценка статических кольцовок ведущих спортсменов. Наглядный разбор технических поправок в группе на ещё неопытных спортсменах.

ТЕХНИКА ГРЕБЛИ И УПРАВЛЕНИЯ БАЙДАРКОЙ И КАНОЭ.

Техника гребли на байдарке. Способы руления при гребле на байдарке.

Отличие техник гребли и руления на байдарке и на каноэ.

Определение стороны гребли спортсмена на каноэ. Применение тестов для определения толчковой ноги. Стойка в каноэ. Правила удерживания весла. Правила урегулирования упоры под подушку и стопу.

Способы посадки в лодку и выхода из лодки.

Техника гребли на каноэ. Пронос. Подготовка и вход весла в воду.

Способы руления на каноэ. Прямо. Поворот налево. Поворот направо. Движение назад прямо. Назад налево. Назад направо. На месте. Движение в сторону правого борта. Движение в сторону левого борта. Подтягивание кормы. Подтягивание носа. Движение со сносом каноэ.

Правила и способы оказания помощи при происшествии на каноэ.

Как правильно вести себя в случае опрокидывания лодки.

Как правильно переворачиваться из лодки и правила возвращения с лодкой обратно к плоту или берегу.

Как забраться в лодку из воды.

Как забраться в лодку из воды при помощи партнёра.

Как правильно выливать воду из каноэ.

Непосредственная гребля с дополнительными приспособлениями для устойчивости лодки.

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Строение организма человека. Скелет человека, кости и связки. Мышечная система человека и её функции. Работа мышц и мышечных групп при различных движениях туловища, головы и шеи, верхних и нижних конечностей. Основные сведения о кровообращении и функции крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Значение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем для жизнедеятельности организма и для мышечной работы различной мощности.

Значение нервной системы и органов чувств. Ведущая роль нервной системы в управлении произвольными движениями человека.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций нервно-мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под влиянием физических упражнений.

Гигиена, режим и питание, занимающихся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Правильный режим дня спортсмена. Значение утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Характеристика упражнений для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Значение систематических тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развития и совершенствования двигательных качеств и способностей для достижения высоких спортивных результатов.

Упражнения для развития и совершенствования специальной гибкости спортсмена.

Упражнения для повышения физической выносливости.

Подвижные спортивные игры.

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1) Гимнастика.

Строевые упражнения.

Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команды.

Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя. Предварительная и исполнительная команда. Дистанция и интервал.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), с партнером.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Прыжок через козла.

Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях.

Акробатические упражнения.

Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад.

Стойка на лопатках. «Мост».

Поворот в сторону. Стойка на руках с помощью.

Силовые упражнения.

Лазание, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату.

Мальчики – подтягивания из вися, подъем из вися в упор переворотом, подъем силой на перекладине.

Девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу.

Упражнения на преодоление собственного веса:

Для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров; для мышц туловища – для мышц брюшного пресса и спины в вися на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах); для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.

Упражнения на тренажерах.

На тренажерах для мышц плеча, спины, брюшного пресса, бедра, голени.

2) Легкая атлетика.

Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.

Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30 метров и в медленном темпе до 500 метров.

Кросс 300-500 метров. Медленный бег. Кросс 1000-1500 метров. Бег на короткие дистанции до 60 метров.

Низкий старт. Финиширование.

Преодоление полосы препятствий.

Эстафеты с лазанием перелезанием, эстафета с преодолением препятствий.

3) Спортивные игры.

Футбол.

Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удар после остановки, ведения. Удары по мячу серединой, внутренней и внешней частью подъема. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъема, бедром. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, меняя направление. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Финты.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Индивидуальные тактические действия. Расстановка игроков на поле. Выбор места, целесообразного для технического приема.

Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия в нападении: игра в «стенку», игра «треугольником».

Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

Участие в соревнованиях с другими группами. Не менее 5 игр.

Баскетбол.

Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения Выбивание мяча при ведении и броске. Борьба за мяч, отскочившего от щита. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.

Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Учебные игры.

Волейбол.

Перемещение из стойки. Передача мяча двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите.

Учебные игры.

Регби. Водное поло.

4) Элементы единоборств.

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет.

Упражнения по овладению приёмами страховки. Приёмы самостраховки.

Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки.

Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке.

Использование технических средств и тренажёрных устройств.

Практическая подготовка.

Подготовительные упражнения на берегу. Овладение основами техники гребли. Понятие о цикле и ритме.

Способы удержания равновесия при управлении лодкой. Основные положения и фазы гребка. Имитация гребковых движений. Выполнение гребка в целом и его элементов.

Практическая гребля на тренажёрах и мостках.

Корректировка элементов техники различных видов гребли.

Лыжная подготовка.

История развития лыжного спорта в России.

Одновременный одношажный ход. Подъём «полуёлочкой». Торможение «полуплугом». Повороты на параллельных лыжах при спуске. Одновременный безшажный, одношажный ход. Попеременный двухшажный, четырёхшажный ход. Преодоление препятствий. Поворот упором двумя лыжами «плугом».

(Проводится в зимний период. Лыжная подготовка включает тренировочные упражнения, направленные на развитие силы и выносливости, а также соревнования на различные дистанции (с учетом возраста занимающихся и их физических возможностей)).

Плавание.

Сущность оздоровительного значения плавания. Примеры положительного влияния плавания на человека. Естественные факторы природы и закаливание организма.

Требования к состоянию здоровья обучающихся плаванию.

Вода – источник повышенной опасности. Неукоснительное соблюдение основных мер безопасности при нахождении обучающихся в плавательном бассейне.

Основные виды спортивного плавания и их применение на практике.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ В БАССЕЙНЕ.

«Кроль на груди» - самый скоростной способ преодоления плавательной дистанции.

Общее представление о технике плавания и первые плавательные движения. Отработка навыков плавания и техники старта с тумбочки.

Отработка навыков плавания и техники поворотов.

«Кроль на спине».

Общее представление о технике плавания и первые плавательные движения. Отработка техники плавания.

Старт из воды, повороты, синхронизация действий.

«Брасс».

Общее представление о технике плавания и первые плавательные движения. Отработка техники плавания. Поворот, отталкивание, согласование действий.

Отработка техники плавания и заплыв на короткие дистанции.

Переменный метод тренировки и его значение для воспитания общей выносливости. Интервальный метод плавания, как средство воспитания скоростной выносливости.

Основы теоретических приёмов преодоления плавательной дистанции.

Основы тактических приёмов преодоления плавательной дистанции.

Подготовка к личному соревнованию по плаванию. Снятие контрольных нормативов.

Организация и порядок проведения соревнований внутри группы, на первенство Центра.

Плавательная подготовка может быть осуществлена как на воде, так и на суше при подборе соответствующих упражнений при изучении различных типов плавания.

Подготовительные упражнения на суше.

Задержка дыхания, «Поплавок», «Медуза», «Стрела», движения ног при плавании кролем. Движения рук при плавании кролем на груди, на спине. Вдох и выдох при плавании кролем. Согласование движений рук и ног, и дыхание при плавании кролем.

Упражнения для освоения с водой.

Ходьба по дну бассейна. Погружение в воду. Всплывание и лежание на воде: «Поплавок», «Медуза». Скольжение на груди, на спине, с различным положением рук, с движением ног. Выход в воду. Различные игры на воде.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.

Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе.

Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Основные приёмы и виды спортивного массажа.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ И ДРУГИЕ ВИДЫ КОНТРОЛЯ.

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.

Объективные данные: вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние. Дневник самоконтроля.

Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики.

Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Результаты в различных тестах, индивидуальная динамика.

Выполнение контрольных и приёмно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ.

Спортивные соревнования: планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.

Просмотр видеофрагментов, видеозаписей выступлений спортсменов различной квалификации.

Содержание технической подготовки.

Целью технической подготовки является формирование у занимающихся двигательного навыка, позволяющего наиболее полно использовать в соревновательной деятельности возможности их организма.

Работа над техникой осуществляется в следующих направлениях.

1. Увеличение амплитуды скручивания туловища.
2. Опережающим включением туловища в работу момента захвата и использованием в этот момент встречного усилия ноги с рабочей стороны от тазобедренного сустава.
3. Использование работы ног и разворота таза для увеличения амплитуды и мощности гребка.
4. Использование инерции массы тела для активного выката лодки в безопорном периоде за счет отталкивания в конце гребка и выведением вперёд туловища со стороны нерабочего борта
5. Хлестообразное выведение вперед массы тела в безопорном периоде.
6. Удержание весла в положении близком к перпендикулярному по отношению поверхности воды.

7. Оптимальными усилиями и взаимодействием с лодкой в местах контакта с ней.

Фаза гребка.

Фаза гребка-занос, начало проводки, проводка, конец проводки и их характеристики.

Краткие сведения о сопротивлении внешней среды движущейся лодке, глубине погружения весла, разгоне, угле накрытия лопасти, заносе в конце проводки, коэффициенте полезного действия весла и о факторах влияющих на смещение лопасти в воде. Значение равномерности движения лодки., непрерывность движений гребца. Размещение гребцов в лодке.

Распределение усилий в цикле гребка. Длина проводки. Ритм и темп гребли. Тактика и тактические средства. Тактика на старте, на дистанции и на финише.

Техника движений гребца в отдельных фазах гребка. Распределение усилий в цикле гребка. Длина проводки. Ритм и темп гребли. Дыхание. Чередование напряжений и расслаблений в технике гребли. Просмотр учебных кинофильмов.

Общая и специальная физическая подготовка и её роль в спортивной тренировке гребцов.

(для всех учебных групп)

Строевые упражнения.

Ходьба, повороты, перестроения на месте и в движении.

ОРУ.

Упр. для рук и плечевого пояса в локтевых, плечевых и лучезапястных суставах. Отжимание в упоре лежа.

Упр. Для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки, наклоны повороты, вращения.

Упр. для ног. Махи, приседания, прыжки. Поднимание ног из положения лежа.

Ходьба и бег.

Ходьба и бег в различном темпе, на пятках на носках в приседе...

Элементы акробатики.

Кувырки вперед, назад, Стойки на лопатках, на руках...

Полушпагат, прыжок с места с разбега.

Упр. с предметами.

Скакалка, гимнастика, палка, мячи, отягощения, гантели, штанга. Тренажеры.

Легкая атлетика,

Лыжный спорт,

Плавание.

Велосипедный спорт.

Конькобежный спорт.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития скоростной выносливости.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения в балансировании.

Упражнения в рулении.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

При планировании и проведении подготовки обучающихся важное значение имеет не только процесс тренировки, но и согласованные с ним организация подготовки, материально-техническое, методическое другое обеспечение.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные теоретические занятия,
- работа по индивидуальным планам,
- методико-восстановительные мероприятия,
- тестирование и медицинский контроль,
- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах,

По направленности выделяются следующие занятия:

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

Учебные группы по видам гребли комплектуются с учётом пола, возраста и степени требований по спортивной подготовке и умению плавать. Занятия в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах проводятся групповым методом, что не исключает проведения индивидуальных занятий.

Кроме учебно-тренировочных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой, а так же выполнять индивидуальные задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых двигательных физических качеств.

Увеличение тренировочных нагрузок и перевод в последующую группу обуславливается выполнением учебной программы, контрольных переводных нормативов по общей и специальной подготовке с учётом физического развития, состояния здоровья и функциональной подготовленности.

Занятия по специальной физической подготовке строятся по единой схеме:

1. Построение и взаимное приветствие педагога и обучающихся. Объявление темы занятия (2 мин.).
2. Разминка (40 мин.):

3. Выполнение специального комплекса упражнений на точность, ловкость, координацию и развитие вестибулярного аппарата;
4. Выполнение специального комплекса упражнений на выносливость.
5. Построение, краткое подведение итогов занятия. Взаимное приветствие педагога и обучающихся (5 мин.).

Для лучшего усвоения изучаемого материала занятия по форме проведения, типу и характеру нагрузок разделены на четыре вида:

1. Силовое;
2. Техническое;
3. Ситуативное (игровое);
4. Разминочное.

Не ломая общей схемы занятия и общего учебного плана занятий, они проводятся циклично с упором на ту или иную стороны обучения специальной физической подготовки:

* силовое - с выбором упражнений, интенсивности занятия, направленных на развитие силы и выносливости;

* техническое - развитие техники проведения тех, или иных действий и приемов;

* ситуативное - игровое по форме занятия, направленное на развитие способностей объемной (пространственной) оценки ситуации и принятия решения в режиме лимита времени;

* разминочное - развитие общей гибкости и подвижности в суставах.

Ознакомление с отдельными элементами техники гребли проводится в следующем порядке:

* назвать элемент и образцово показать;

* кратко пояснить, для чего и в каких случаях этот элемент применяется;

* снова показать прием в медленном темпе или по частям с кратким объяснением техники его выполнения;

* Тренировка проводится путем многократного повторения элемента в следующей последовательности:

- освоение траектории движения при проведении элемента;

- комплексная тренировка в самостоятельном выполнении приема (проводится в конце основной части занятия).

Схема учебно-тренировочного занятия.

1. Направленность занятия (техническая подготовка, обучение, развитие физических качеств и т.д.).
2. Характер упражнения (гребля в одиночке, двойке, на отрезках, с гидротормозителем, с отягощением и т.д.), метод тренировки.
3. Продолжительность занятия (час, общий километраж). Длина тренировочного отрезка, дистанции.
4. Диапазон скорости, темп, интенсивность (на отрезках).
5. Интервал отдыха между отрезками, сериями.
6. Порядок прохождения отрезков или выполнения упражнений (сериями, непрерывно, с уменьшением интервала и т.д.).

7. Характер отдыха в интервале (активный, пассивный, продолжительность, при активном отдыхе – интенсивность гребли, скорость хода лодки и т.д.).
8. Количество повторений (отрезков, серий).
9. Критерий для оценки эффективности применяемой системы нагрузки и упражнений (характер движений гребца, устойчивость двигательного навыка, темп и ритм гребли, скорость лодки, самочувствие, ЧСС и т.д.).
10. Информация о нагрузке (срочная, отставленная).

Наряду с планированием учебно-тренировочного процесса важным средством управления является контроль эффективности подготовки спортсменов по гребле на байдарках и каноэ. Критериями оценки эффективности подготовки служат динамика выполнения контрольных нормативов и уровень спортивных результатов по годам обучения.

Важнейшее значение в педагогическом контроле эффекта занятий имеет определение их вклада в формирование знаний, умений, навыков, развитие физических способностей, совершенствование личностных качеств занимающихся. Педагогический контроль проводится для оценки динамики общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям юных спортсменов.

В тренировочном процессе в силу многочисленных факторов неизбежны различные отклонения. Суть управления заключается в постоянном анализе всего процесса спортивной подготовки гребцов в целом, и внесении необходимых изменений на основании поступающей информации о состоянии спортсменов. Педагогический контроль включает в себя: учёт тренировочных нагрузок и их анализ; оценку технической, физической подготовленности спортсменов в процессе тренировок; внесение необходимых коррективов в тренировочный процесс.

Интегральная оценка состояния спортсмена может осуществляться как субъективными показателями (ощущение усталости, желание тренироваться, настроение, положительные и отрицательные эмоции, общее самочувствие и т.д.), так и средствами этапного, текущего и оперативного контроля.

Этапный контроль проводится, как правило, два раза в год. Его результаты позволяют определить: состояние физического развития, общей и специальной подготовленности занимающихся; оценить соответствие результатов нормативных требований и уровень индивидуального биологического развития; разработать комплекс мероприятий для корректировки тренировочного процесса; целесообразность перевода занимающихся на следующий этап многолетней подготовки.

Важной составной частью системы контроля является *текущий контроль*, при проведении которого определяется степень утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовность к выполнению запланированных тренировочных нагрузок. Достоверность текущего контроля значительно повышается, если он периодически сочетается с тестированием. Спортсмену предлагается выполнить

определённую стандартную нагрузку, по реакции организма на которую определяют текущее состояние гребца. Разнообразие тестовых упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности спортсменов.

Оперативный контроль необходим и должен систематически проводиться с целью регулирования тренировочной нагрузки в упражнениях в течение дня и по дням недели. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсменов. Известно, что тренировочное упражнение вызывает неодинаковые функциональные сдвиги в организме не только у различных спортсменов, но и при изменённом состоянии у одного и того же занимающегося. Это обуславливается как объёмом, интенсивностью и психической напряжённостью тренировочной нагрузки в одном упражнении, так и суммарным воздействием по нескольким упражнениям. Определяя состояние спортсмена после каждой тренировки к исходу одного микроцикла и перед началом следующего, педагог вносит необходимые изменения в программу тренировочного дня.

Медико-биологический контроль включает в себя:

- осуществление систематического контроля состояния здоровья обучающихся;
- организацию и проведение лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей, занимающихся физкультурой и спортом;
- оценка адекватности физических нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся;
- профилактику и лечение заболеваний обучающихся и полученных ими травм;
- восстановление здоровья обучающихся средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепедагогической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и

соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению. Она характеризуется уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приёмы психической регуляции. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Воспитательная работа.

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у детей способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;

- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьёзное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности проводимой воспитательной работы в коллективе.

ТЕХНИКА ГРЕБЛИ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ.

Техника гребли на байдарке отличается тем, что в байдарке гребец сидит в лодке и передаёт усилия о воду через двухлопастное весло, а в каноэ гребец стоит и у него весло с одной лопастью. Отличается также и способ руления, на байдарках есть «Перо» и через систему тросов он подруливает стопами, в каноэ, гребец подруливает веслом и кренами лодки.

Техника гребли на каноэ.

Определение стороны, с которой будет грести спортсмен на каноэ.

Строну, с которой будет удобно грести, каждый спортсмен выбирает таким образом, чтобы ему было удобно стоять в лодке и удобно грести.

Каждый человек по своей природе склонен быть правой или левой. Очень редко попадаются люди с абсолютной симметрией. На практике очень редко каноисту удастся грести одинаково эффективно и справа и с лева. Поэтому, перед тем как встать в каноэ, нужно определить на каком колене будет стоять нога на подушке. Обычно на подушку большинство ставит толчковую ногу, а маховую ногу ставят впереди. Это связано с тем, что маховая нога лучше растянута.

Тестов для определения толчковой ноги несколько:

1. Разбежаться по прямой оттолкнуться, перепрыгивая препятствие в длину.
2. Стоя на двух ногах, падать вперед, пока не придется выставить одну ногу, чтобы не упасть. Обычно вперед выставляется маховая нога.
3. Разбежаться по дуге, оттолкнуться, перепрыгивая способом "перешагивание" через планку.

Определив толчковую ногу, спортсмен становится ею на подушку.

Стойка в каноэ.

В каноэ впереди, по центру, стоит маховая нога, вдоль продольной оси лодки. Угол между голенью и пола каноэ должен составлять 120 градусов. Толчковая нога стоит на подушке и опирается стопой в упор сзади.

Упор выставляется таким образом, что бы стопа имела угол такой же как, когда человек обычно стоит на месте. Угол между голенью и стопой 90 градусов. Сам упор выставляется либо с противоположной стороны от весла либо по центру пола каноэ. Туловище слегка развернуто в сторону весла. Между голенью и бедром угол так же должен быть 120 градусов.

Как правильно держать весло.

Весло для руки, которая будет держать рукоятку, берется по центру, таким образом, чтобы вся рукоятка была обхвачена пальцами, и кисть не прижималась к цевью. После чего весло можно положить на голову, и взяться другой рукой таким образом, что бы в локтевых суставах, образовался угол в 90 градусов. Хват весла, может изменяться. Так, например, на старте многие спортсмены для увеличения мощности проводки берутся шире обычного хвата, а для более быстрого поворота каноэ, хват весла нужен уже обычного.

Обычно весла имеют небольшой изгиб лопасти для лучшего накрытия, поэтому, беря весло в руки, нужно обратить внимание, что бы изгиб был направлен в сторону от спортсмена.

Как правильно отрегулировать упоры под подушку и стопу.

Прежде чем вставать в каноэ, необходимо выставить упоры под подушку и под стопу. Правильно поставленные упоры позволяют сбалансировать каноэ так, чтобы у лодки не тонули нос или корма, и каноэ не имела кренов на правый и левый борт. Во время движения креном лодки можно поворачивать.

Обычно первым выставляется упор для подушки, Это два уголка из алюминия и за них крепится подушка винтами или шурупами. Лодка ставится на воду и опытным путем, сдвигая вперед-назад, находится баланс и выставляются метки на полу каноэ, и прикручиваются уголки, после чего регулируется упор для стопы по длине голени.

В современных лодках упоры ставит завод изготовитель, регулировка в таких судах выполняется индивидуально, никаких дополнительных приспособлений не ставят.

Посадка в лодку и выход из лодки.

Есть несколько способов, как встать в лодку:

1. Если вы правша, ставите каноэ слева от себя.левой ногой встать на середину пола каноэ, опираясь веслом о берег или плот и перенося центр тяжести на левую ногу, заносите правую ногу и ставите её на упор и подушку.

Левша делает всё тоже самое, только с другой стороны.

2. Бывает так, что вода спущена, а берег или плот остались высоко, или вы вытащили вывернувшегося из лодки спортсмена на катер, тогда лучшим способом будет встать в каноэ так:

- если вы правша, ставите каноэ левым бортом справа от себя, носом лодки по ходу движения. Садитесь на плот и опускаете сразу обе ноги в каноэ, правым коленом, вставая сразу на «подушку», весло нужно взять за цевье в правую руку и, удерживая себя левой рукой, опираясь о плот, разворачиваясь против часовой стрелки, встать в каноэ.

- левша делает всё тоже самое, только с другой стороны.

Выходить из каноэ достаточно просто. Подъезжая к плоту или берегу, правше нужно подъезжать так, чтобы плот от спортсмена был с лева. Левая нога ставится на плот и, придерживая лодку правой ногой, выйти из лодки.

Если оказалось так, что плот с права, можно после остановки лодки просто сесть на плот, или до остановки, приподнявшись на обе ноги, встать в каноэ и, перенеся центр тяжести на левую ногу, правой ногой, на ходу шагнуть на плот. Левша делает всё тоже самое, только с другой стороны.

Обычно спортсмены высокого класса пользуются именно этим способом.

Как правильно переворачиваться из лодки и правила возвращения с лодкой обратно к плоту или берегу.

Перевернуться из каноэ может даже мастер спорта. Ситуаций, в которых можно перевернуться, много - от поломки инвентаря, большой волны, столкновением весла о дно или подводного препятствия до простого баловства.

Правила очень простые:

1. Не падать в саму лодку.
2. Не удариться об лодку.
3. Не удариться о плот или берег.
4. Не набрать воды в лодку.
5. Если ты понимаешь, что остаться в лодке больше нельзя, из неё лучше выпрыгнуть.
6. Часто новички отпускают весло и хватают лодку за борт, чем помогают себе быстрее вывернуться.
7. Если каноэ, набрав воды, начинает тонуть, держать её нельзя, лучше потом достать её со дна, с помощью специального приспособления или водолазов.

Если при перевороте, все таки каноэ набрала воду, и остается на плаву, нужно перевернуть лодку, взяться за её нос и, держась за лодку, плыть с ней к ближайшему берегу или к плоту.

Как забраться в лодку из воды.

Часто бывает так, что спортсмены-новички начинают осваивать каноэ весной, когда вода еще холодная, и сразу задают вопрос: Можно ли из воды забраться в лодку? Если у спортсмена достаточно опыта, и он освоил равновесие в каноэ, то можно начинать тренироваться забираться в лодку из воды.

Делается это так: Спортсмен (правша) подплывает к лодке к левому борту, ставит руки на пол каноэ ближе к носу лодки, на ширине плеч и на растопыренные пальцы. Подтягивает к себе под водой колени, отработывая

ногами как в брассе, а руками выход силой как на перекладине, выходит в упор на руки по центру пола каноэ. Находясь в упоре на руках, перенести центр тяжести в сторону противоположного борта, и поворачиваясь против часовой стрелки, занести правую ногу в лодку и поставить её на подушку. Балансируя на правом колене, выпрямиться и занести левую ногу.

Все, что обычно выпадает из лодки во время переворота, лучше всего собрать до того момента когда нужно забраться в лодку. Особенно весло. Его надо положить в лодку так, чтобы оно не мешало забираться в лодку.

Как забраться в лодку из воды при помощи партнера.

Когда спортсмен, оказавшись в воде, не может сам забраться в лодку, ему на помощь подходит другой спортсмен.

Поставив лодки параллельным курсом, подошедший спортсмен, если он правша, ставит свою левую ногу в лодку упавшего со стороны своего левого борта, и может, для большей устойчивости, положить весло поперек лодок.

Прижимая веслом две лодки, он создает хорошую устойчивость, катамаран.

Спортсмен, находящийся в воде, подплывая между лодками, поворачивается к носу своей лодки, ставит руки в обе лодки на центры полов каноэ.

Делая выход силой, как на перекладине, выходит в положение упора на двух руках. После чего можно забираться ногами и вставать в обычную стойку.

Как правильно выливать воду из каноэ.

Так как каноэ открытая лодка, то в неё набирается много воды и её вес доходит до 500кг.

Естественно поднимать лодку с водой не стоит, её можно сломать или можно надорваться. Обычно, новичкам нужно давать одну лодку на двоих. Первое, что нужно сделать, перевернуть лодку вверх днищем, а затем подойти к носу лодки, и слегка повернув её на бок, (вода без поступления воздуха выливаться не будет) медленно приподнимать и, подняв нос лодки, аккуратно перевернуть уже без воды в естественное положение.

Если спортсмену некому помочь, то он должен положить лодку кормой на берег, и все описанное выше проделать сам. А если рядом плот, то спортсмен сначала, вылезает на плот, подводя лодку вверх днищем вдоль плота, а затем, медленно поднимая нос лодки, заносит его на плот. Опустив лодку на плот, вода вся вытекает, через корму.

Способы удержания равновесия, телом и веслом.

Для выработки устойчивых навыков равновесия, на суше встать на подушку, проверить правильность стойки. Сзади партнер подталкивает спортсмена за правое и левое плечо в стороны. Спортсмен, получив «толчок», должен быстро вернуться в исходное положение.

Сзади партнер подталкивает спортсмена за правую и левую часть поясицы в стороны. Спортсмен, получив толчок, должен быстро вернуться в исходное положение.

Чередование толчков должно проходить хаотично.

Чтобы обострить ощущения, проделать упражнения на возвышении, (гимнастическая скамья), с закрытыми глазами.

Для еще более острых ощущений можно поставить на маленький мяч небольшую доску и балансировать на ней в стойке каноиста.

Перед тем, как встать в лодку, спортсмен на берегу, находясь в стойке, должен имитировать "поглаживания" воды.

1. Глядя на лопасть, лежащую спереди на земле, приподнять поворотом рукоятки заднюю кромку. Создавая небольшой угол атаки, и слегка приподняв лопасть от земли, перенести лопасть назад. В крайней точке, изменяя угол атаки весла на противоположный, перенести лопасть обратно. Выполнять до полного закрепления навыка.

Объяснить спортсмену, что неправильное выполнение этого упражнения, приводит к утоплению весла и перевороту.

Правильное выполнение создает прочную опору о воду и позволяет в случае падения в сторону сохранить равновесие и остаться в лодке.

2. Глядя на лопасть, лежащую с боку на земле, приподнять, поворачивая рукояткой, нижнюю кромку на 90 градусов. Приподняв весло, резко его опустить, и повернув нижнюю кромку весла в обратную сторону, поднимать лопасть.

Данный прием используется в том случае, когда спортсмен чувствует, что падает в ту сторону, где нет весла.

Правильно выполненный зацеп возвращает равновесие и позволяет остаться в лодке

После освоения этих упражнений на берегу, нужно встать на край плота или войдя по колени в воду, проделать эти упражнения на воде.

Техника гребли на каноэ.

Существует много разновидностей техники гребли на каноэ. В силу того, что каждый человек имеет разные антропометрические данные, каждый тренер видит её по своему, и каждый спортсмен её тоже воспринимает по своему. Поэтому, описанный вариант техники, может видаться так:

Стойка:

В каноэ впереди, по центру, стоит маховая нога, вдоль продольной оси лодки, угол между голенью и полом каноэ должен составлять 120 градусов. Между голенью и бедром угол так же должен быть 120 градусов. Толчковая нога стоит на «подушке» и опирается стопой в упор сзади, смещенный в сторону противоположной веслу. Угол между голенью и стопой 90 градусов. Туловище спортсмена слегка развернуто в сторону весла, нормальная стойка позволяет стоять в каноэ без лишних напряжений.

Пронос. Подготовка и вход весла в воду.

После отталкивания и подруливания, спортсмен на каноэ выходит в положение стойки, с той разницей, что во время движения некоторые части тела и рук не находятся в тех пространственных положениях, как во время, когда спортсмен стоит.

Бедро, стоящее на подушке, наклоняется на угол, у некоторых спортсменов, больше чем 45 градусов, и скручивается внутрь. Туловище, продолжая линию бедра, проводится вперед и разворачивается так, что плечи стремятся к углу 90 градусов. Маховая нога проходит за угол 90 градусов между голенью и бедром. При этом рука, держащая рукоятку весла, поднимается высоко вверх, сохраняя естественную выпрямленную в локтевом суставе линию, а рука, держащая цевье, выносится максимально выпрямленной вперед.

Способы руления каноэ.

Прямо.

В каноэ движение прямо обычно происходит на соревнованиях на коротких дистанциях 200, 500, 1000 метров. В правилах о соревнованиях указано, что спортсмен обязан идти по оси своей дорожки, и в случаях отклонения, спортсмена дисквалифицируют с данной дистанции. В связи с этим требованием спортсменов на каноэ необходимо научить ходить в лодке прямо. Учитывая то обстоятельство, что у каноэ нет подруливающих устройств, а спортсмен гребет, прикладывая усилия только с одной стороны, и на движение каноэ влияют такие факторы как ветер, течение, направление волн, скорость лодки, «чувство воды» спортсмена и т.д., поэтому одним из важных условий по овладению техники гребли на каноэ должно стать на этом этапе правильное удержание каноэ на прямом курсе.

Правша, доводя весло до колена, левой ноги, должен начинать кистью левой руки поворачивать от себя против часовой стрелки и опускать рукоятку в сторону от лопасти, правая кисть руки должна жестко удерживать цевье, а лопасть отдавливать воду в сторону от каноэ. Таким образом, корма лодки подводится к прямому курсу. Время и скорость совершения такого технического действия зависит от тех условий, которые были описаны выше.

Поворот налево.

В соревнованиях на длинные дистанции 2000, 3000, 5000, 10000 метров и полумарафонах и марафонах обычно ставят поворотные буйки и дистанцию ходят по кругу, все повороты проходят в направлении против часовой стрелки.

Спортсмены правши и левши проходят этот поворот несколько отлично друг от друга. Спортсмены правши почти не отжимают рукоятку весла, чтобы оттолкнуть корму, а наоборот, притягивая корму и накрывают каноэ. Спортсмены левши так же накрывают каноэ, но при этом дольше отжимают весло и считается, что левше сложнее проходить поворот в лево.

Поворот направо.

При движении направо применяется способ, когда лопасть описывает в воде букву G английского алфавита. Если поворот длинный, то крен не применяется. Такого типа гребок применяют левши, когда идут поворот налево.

Движение назад прямо.

Двигаться назад прямо спортсмену приходится выполнять, когда идет выравнивание лодок на старте, спортсмены стоят очень близко, и

маневрировать негде. Так же, когда нужно подъехать к стартовой ловушке, которую во время сильного ветра можно проехать мимо. Техника гребка в этом случае выполняется так: спортсмен заносит весло назад, и обратной стороной лопасти, делает гребок.

Техника гребли в гоночном каноэ.

Каноист стоит в лодке на одном колене. Бедро и голень другой (опорной) ноги составляют при выпрямленном корпусе почти прямую линию, т.е. образуют по отношению друг к другу лишь небольшой угол.

С начальной фазой гребка опорная нога может быть согнута в колене максимально до образования прямого угла между бедром и голенью. Гребущий с правого борта стоит на правом колене. Опорой для корпуса служит не только колено, но и большая берцовая кость.

Путем перемещения подколенной подушки гребец может сбалансировать лодку и добиться ее максимальной устойчивости. Движениями ног и перемещением туловища гребец может добиться того, чтобы лодка получила благоприятную для управления осадку. Держа однолопастное весло в свободно вытянутых руках, гребец погружает его в воду.

При этом плечо, обращенное к «рабочему борту», выдвигается далеко вперед. Противоположная рабочему борту сторона корпуса также «вытягивается» вперед. В фазе проводки гребец энергично тянет весло на неизменном расстоянии от продольной оси лодки до тех пор, пока лопасть не окажется против бедра. Одновременно выпрямляется корпус. Плечи занимают после заноса исходное положение (т.е. разворачиваются под углом 90° по отношению к направлению движения). Затем снова начинается захват.

Для управления каноист-одиночник применяет «рулевой гребок». Он заключается в том, что перед заносом, т.е. в конце проводки, гребец отворачивает внутреннюю кромку весла от лодки. Этим более или менее энергичным движением можно рулить на каноэ-одиночке.

В каноэ-двойке упирающаяся коленом нога загребного находится примерно на уровне опорной ноги второго гребца. Действия гоночного экипажа должны быть настолько отлаженными, чтобы на прямой дистанции им не приходилось рулить и использовать всю силу для продвижения лодки вперед.

Темп гребли составляет 50-80 гребков в минуту. Длина весла не ограничивается, но, как правило, она достигает уровня лба гребца.

Основы Байдарочной гребли.

Гребки.

Процесс гребли состоит из ритмично (20— 40 раз в минуту) следующих друг за другом гребков, то есть движений лопасти весла в воде. Гребок имеет четыре фазы: захват лопастью весла воды (начало гребка), проводка (силовая часть гребка, когда судно получает ускорение за счет опоры весла о воду), выход лопасти из воды (конец гребка), занос весла для следующего гребка (смотри рисунок). В байдарочной гребле первые три фазы гребка с одного борта выполняются во время заноса весла с другого

борта. При выполнении гребка перемещения корпус гребца выпрямлен, максимально дальний захват воды осуществляется за счет разворота плеч. Во время гребка рука, расположенная ближе к воде, является тянущей, а рука, находящаяся выше от воды, является толкающей. При байдарочной гребле в каждом гребке происходит смена тянущей и толкающей рук. Весло давит на воду за счет сложения моментов сил от тянущей и толкающей рук. Усилие гребка наращивается постепенно, оно максимально, когда весло почти вертикально. Проводка заканчивается, когда лопасть пройдет туловище гребца, дальнейшее движение весла в воде малоэффективно. При выполнении обратных гребков весло не разворачивается, то есть они выполняются выпуклой стороной лопасти вперед. Выполнение обратных гребков перемещения аналогично выполнению прямых, только занос лопасти и захват воды производятся сзади. Для контроля перемещения судна гребец поворачивают голову в одну сторону на все время обратной гребли. Для выполнения дугообразных гребков управления в наиболее эффективных зонах непосредственно у носа или у кормы и увеличения радиуса гребка туловище гребца может наклоняться вперед или назад, тянущая рука может смещаться ближе к толкающей.

Техника гребли в гоночной байдарке.

В соревновательной байдарке имеется соответствующее очертаниям тела сиденье. Однако даже просто занять место в лодке представляет собой трудность для начинающего. Лодка ставится против течения (если оно есть). Гребец берется находящейся ближе к воде рукой за то место деревянного канта кокпита байдарки, которое представляет собой острый угол.

Ногу с нажимом ставит в середину лодки близко к сиденью. Затем он сгибает эту ногу и встает на колено. Ногу, находившуюся до сих пор на мостике, он в вытянутом состоянии также втягивает в лодку. Высоту сиденья можно считать правильной в том случае, если таз гребца находится примерно на том же уровне, что и деревянный кант кокпита. 25

Байдарочник не должен сидеть слишком высоко, потому что это делает лодку неустойчивой и гребец чувствует себя в ней неуверенно. Прислоняться нецелесообразно, корпус гребца, наоборот, должен быть несколько наклонен вперед, чтобы можно было сделать максимально большой захват воды. Ноги свободно согнуты.

Для того чтобы правильно взять 2-лопастное весло, нужно положить его на голову и взять обеими руками. Если между плечом и предплечьем образуется прямой угол, то весло взято правильно. Чтобы быстрее выносить весло из воды, площади лопастей ограничены примерно до 90°. Это значительно облегчает также ведение весла на заносе, потому что такая лопасть режет воздух.

Во время цикла между заносом и новым захватом не должно быть заметной паузы. Рука ведет весло на уровне глаз. При этом локоть другой, тянущей, руки не должен быть прижат к корпусу.

При погружении в воду лопасть так же, как и в гребле на каное, должна ставиться параллельно продольной оси лодки. Погружение, так же

как и занос, должно выполняться по возможности без брызг.

Во время старта гребец выполняет после 3 длинных до 20 коротких сильных гребков, которые приводят лодку в движение и защищают ее от действия волн, оставляемых байдаркой соперника. Если выполнять только длинные гребки, то при медленном движении лодка может уклониться от курса. На коротких дистанциях частота гребков у байдарочника составляет до 140 гребков в минуту, на длинных темп гребли равен примерно 100 гребкам в минуту.

В отличие от каноиста в распоряжении байдарочника имеется рулевое управление, с помощью которого он может легко регулировать направление лодки. Перемещением тела можно регулировать осадку лодки и таким образом придавать лодке наиболее эффективную форму и облегчать управление ею.

Канойная гребля при прочих равных условиях эффективнее байдарочной, так как лопасть канойного весла занимает в воде более вертикальное положение, чем лопасть байдарочного весла, она может быть проведена ближе к борту судна.

Чтобы гребля перемещения и особенно управления была эффективной, необходима жесткая посадка гребцов на судне. На байдарке это достигается использованием специального сиденья, ограничивающего поперечные перемещения гребца и специальных упоров для бедер гребца, на катамаране—коленной стойкой с фиксацией бедер также специальными упорами.

УПРАВЛЕНИЕ ГРЕБНЫМИ СУДАМИ.

Повороты.

Для выполнения поворотов большого радиуса в стоячей или ровной, спокойно текущей воде можно воспользоваться следующими приемами:

- креном в сторону, противоположную стороне поворота (крен не по правилам, допустим только на спокойной воде!);
- гребками перемещения неравной силы (слабее с того борта, куда нужно повернуть);
- гребками перемещения на внешней стороне поворота, проводимыми от лодки, можно также изменить хват весла, удлинив его на внешней стороне поворота;
- управляющим дугообразным гребком от носа лодки, проводимым с внешней стороны поворота, с внутренней— не грести;
- управляющим дугообразным гребком от носа лодки с внешней стороны поворота и таким же гребком от кормы лодки с внутренней стороны поворота.

Для выполнения поворотов на ограниченном пространстве и при большой скорости лодки используются боковое притяжение, отталкивание, зацеп.

Боковое притяжение.

При выполнении притяжения в исходном положении нижняя рука вытянута в сторону перпендикулярно борту, а верхняя согнута в локте, ее кисть над головой (или за головой) гребца.

Лопать, погружаемая в воду против туловища гребца, развернута своей внутренней (вогнутой) стороной к судну. Во время гребка нижняя рука подтягивает лопать к борту, верхняя давит на веретено в боковом направлении так же, как и при прямом гребке. Бедра и колени напряжены, позвоночник изгибается. Движение туловища выглядит так, будто гребец, взявшись за закрепленное вертикально поставленное весло, подтягивает к нему судно усилием мышц туловища и бедер. Эффективность такого притяжения зависит от дальности заноса лопасти весла. Занос может быть увеличен за счет крена судна в исходном положении.

Достаточно эффективной и распространенной разновидностью притяжения является проводка весла вдоль борта, при которой лопать развернута под некоторым небольшим углом атаки к направлению движения. Усилие гребца, действующее на лопать при таком движении, раскладывается на две составляющие, одна из которых перпендикулярна продольной оси судна и обеспечивает боковое смещение, а другая составляющая параллельна этой оси и обуславливает торможение или ускорение судна в зависимости от направления движения лопасти весла. Практически весло многократно проводится вперед-назад, так, что итоговое ускорение или замедление движения судна оказывается незначительным, а постоянно действующее притягивающее усилие приводит к значительному боковому смещению судна.

Во время всего движения к борту обращена внутренняя сторона лопасти весла. Правильность выполнения приема определяется прежде всего сильным разворотом плеч и положением верхней руки: кисть на высоте виска гребца за его головой, локоть согнут под прямым углом на уровне подбородка. Верхняя рука, как и при одиночном притяжении, давит на веретено весла в поперечном направлении. Нижняя рука согнута в локте, предплечье перпендикулярно борту и параллельно поверхности воды во все время движения. Усилие руки обеспечивает перемещение лопасти весла вдоль судна, при этом важно сохранить правильное положение предплечья. Этот прием называется параллельным притяжением.

Отгалкивание.

Лопать весла, параллельная продольной оси лодки, вертикально погружается в воду у самого борта (или даже немного заходит под лодку). Нижняя рука почти касается деки лодки, и, прижимая веретено весла к борту, жестко фиксирует центр вращения рычага.

Туловище гребца несколько развернуто в сторону весла. Верхняя рука в исходном положении согнута в локте и расположена горизонтально, примерно на уровне подбородка. Затем она резко тянет рукоятку весла в направлении, перпендикулярном борту лодки. При этом весло давит на борт лодки в точке его касания (которая фиксируется нижней рукой) и смещает

лодку в боковом направлении. Следует легко накренить лодку на борт, противоположный тому, у которого происходит работа веслом.

Благодаря такому крену повышается эффективность отталкивания и увеличивается остойчивость лодки. Так как путь весла в воде при этом движении невелик, то движение многократно повторяется. Для этого в заключительной фазе отталкивающего гребка лопасть

Зацеп.

Этот прием является развитием приема одиночного притяжения в условиях выхода лодки в зону, где вода движется в направлении, противоположном движению лодки, или стоит, например, при выходе из струи в улов и наоборот. При этом лопасть весла забрасывается со значительным наклоном корпуса гребца в сторону весла в зону противоположного направления скорости воды под небольшим углом и жестко удерживается в ней. За счет разности скоростей воды и судна возникает сила, передвигающая нос лодки в область противоположной скорости воды. Передний гребец как бы цепляется за уловную воду, которая втягивает нос лодки, разворот завершается за счет уловного течения. При выполнении разворота крен задается внутрь.

Траверс.

При необходимости сместить судно поперек реки больше чем на 3—4 м с небольшим продольным смещением выполняют траверс. Траверс можно выполнять носом против течения и кормой против течения, первый способ предпочтительнее. Для выполнения траверса носом против течения судно выставляют под некоторым углом к течению и гребут прямыми гребками перемещения. Угол между направлением течения воды и продольной осью судна должен быть небольшим (тем меньшим, чем больше скорость воды) и должен поддерживаться постоянным. Течение будет разворачивать судно, то есть увеличивать этот угол и сносить судно вниз. Исправлять курс судна, то есть уменьшать угол траверса до нужного, может кормовой гребец энергичным одиночным притяжением или носовой гребец дугообразными гребками. На однокорпусных судах очень важно задать крен от струи, тем больший, чем больше скорость воды. Траверс кормой против течения выполняется так же, но угол траверса выдерживать значительно труднее. Не рекомендуется траверс кормой на участках реки, засоренных камнями, так как велика опасность навала на них.

Эскимосский переворот.

Прием употребляется для постановки перевернувшейся байдарки на ровный киль. При этом гребец выполняет под водой мощный дугообразный гребок от носа до самой кормы по поверхности воды. Когда лопасть проходит мимо гребца, он выполняет рывок бедрами, ставящий байдарку на ровный киль. Рывок поддерживается дальнейшим движением весла. Очень важна последовательность выхода из воды—сначала выпрямленная байдарка, затем поясница, спина, плечи и голова гребца, часто сначала тянут голову и переворот не получается.

Рулевое устройство.

На байдарках заводского производства имеется рулевое устройство, предназначенное для изменения направления движения судов, имеющих собственную скорость относительно воды. Рулевое устройство состоит из пера руля - длинной тонкой пластины обтекаемой формы, опущенной в воду, и румпеля, поворачивающего перо руля на разные углы относительно диаметральной плоскости судна. Когда перо руля находится в диаметральной плоскости судна, оно движется прямо. При повороте пера руля в ту или другую сторону нос судна поворачивается в ту же сторону. Площадь пера руля находится в определенном соотношении с площадью погруженной части диаметральной плоскости судна, глубина погружения пера руля немного больше осадки судна. На байдарках применяется ножное управление рулем. К румпелю крепятся рулевые тяги, другим концом прикрепленные к подвижной педали или к поворотному коромыслу рулевой колонки. Рулем управляет задний гребец. К перу руля обычно привязан специальный конец, позволяющий поднять его из воды на мелких местах и при проводке байдарки вниз по течению. Техника управления рулем очевидна из изложенного выше. Рулевое управление полезно при длительных плаваниях по ровной воде, при пересечении открытых водоемов, то есть в походах не выше третьей категории сложности. В более сложных походах рулевое управление гребными судами не применяется, так как ножная система управления рулем препятствует жесткой посадке гребца и не дает возможности пользоваться техническими приемами управления судами. Невозможно также движение кормой, лишается смысла откренение и т. д. Начинаящие спортсмены, собирающиеся в дальнейшем ходить в сложные походы, должны с самого начала учиться управлять байдаркой без руля.

Описанные приемы поворотов и смещения судов, то есть приемы управления судами, могут быть использованы почти на всех гребных судах, то есть на каяках, байдарках, каноэ, катамаранах и надувных лодках. Прием отталкивания может быть применен только на судах с канойной греблей. Траверс не может быть применен на надувных судах при сколько-нибудь значительной скорости течения. Указанные приемы совершенно недостаточно знать теоретически. Они должны быть отработаны на тренировках и многократно повторяться в процессе круглогодичных тренировок. Реально при управлении гребным судном используется не один, а комбинация нескольких приемов. Для различных судов и для различных мест гребцов оптимальные комбинации приемов будут разными. Зависят они и от индивидуальных особенностей гребцов. Поэтому каждый гребец должен для себя и своего места на судне выбрать и тщательно отработать одну-две комбинации приемов на каждый маневр.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ГРЕБЛЕ.

Организация занятий по гребле предполагает выбор места занятий, подготовку инвентаря, учет метеорологических условий, выбор места тренера для проведения занятий, определение нормы проведения занятий, принятие мер по предупреждению травм и несчастных случаев.

При выборе места занятий необходимо учитывать контингент занимающихся, задачи занятий, метеорологические условия, состояние акватории.

При проведении занятий с начинающими спортсменами, должны учитываться сила и направление ветра, состояние акватории, температура и влажность воздуха, сила и направление течения.

Место тренера в катере, с которого он наблюдает за поведением гребцов, дает указания и в случае необходимости оказывает помощь гребцу.

Расположение катера определяется целями и задачами занятия, условиями их проведения, а также требованиями обеспечения безопасности занятий.

Специфика гребного спорта при проведении занятий на воде требует принятия специальных мер по предупреждению травм и несчастных случаев.

Для этого необходимо соблюдать следующие правила

- Занятия на воде организуются и проводятся при наличии у тренера работающей мотолодки (катера с мотором)
- Гребцы и тренеры должны быть обеспечены спасательными средствами.
- Запрещается допускать к занятиям лиц не умеющих плавать
- Запрещается проводить занятия в запрещенных местах и при неблагоприятных метеорологических условиях, на неподготовленном или непригодном к эксплуатации инвентаре.
- Соблюдать при проведении занятий правила поведения на воде.
- Не переводить в группу второго года обучения детей, не сдавших норматив по плаванию.

Примерная схема занятия.

1 часть подготовительная.

Задача-организация занимающихся и подготовка организма к предстоящей работе.

Построение группы, проверка посещаемости, объяснение задачи и содержания урока.

Упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание и расслабление, упражнения легкоатлетического характера, подвижные игры, гребля в переменном темпе (разминка в воде)

2 часть. Основная.

Задача: овладение специальными навыками гребца (техническая тактическая подготовка)

Содержание: Гребля в лодках.

3 часть. Заключительная.

Постепенное снижение нагрузки, подведение итогов занятий.

При определении дозировки упражнений необходимо строго соблюдать постепенность увеличения повторений, темпа, скорости. Тренер

должен учитывать уровень физической подготовленности и индивидуальные особенности занимающихся.

2.6. Список литературы

1. Бауэр В.Г.. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ/В. Г. Бауэр, Е. П. Гончарова, В.Н. Понкратова. - Москва: Изд-во «Кострома», 1995. -31с.
2. Основная Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Гребля на байдарках и каноэ. Каверин. В. Ф.,- М.: Советский спорт,2004г.
3. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев. Олимпийская литература, 2001
4. Иссурин В.Б., КаверинВ.Ф., НиканороваА. Н., Ракло Л. Я. Специальная подготовка гребцов на байдарках и каноэ. Методические рекомендации - М.: Госкомспорт СССР,1986г.
5. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
6. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта-М.: ФиС,1987г.
7. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. - М.,1972
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.
9. Каверин В. Ф. Система отбора и подготовки юношей и девушек к соревнованиям по гребле на байдарках и каноэ. Ежегодник « Гребной спорт».
10. Основная Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Гребля на байдарках и каноэ. Каверин.В.Ф.-М.: Советский спорт, 2004г.

Перечень

Интернет-ресурсов

- КонсультантПлюс <http://www.consultant.ru/>;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Приказ Минздравсоцразвития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 678 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ»;
- Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>;
- Российское антидопинговое агентство «Русада» <http://www.rusada.ru/>;
- Федерация гребного спорта России <http://www.rowingrussia.ru/>;
- Федерация гребного спорта Калининградской области <http://www.rowing39.ru/> .