

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа «Олимп»  
городского округа Рефтинский

Принята на заседании  
педагогического совета  
МАУ ДО ДЮСШ «Олимп»  
Протокол от 15 февраля 2022 г. № 1



**Дополнительная предпрофессиональная программа в области  
физической культуры и спорта  
по виду спорта «ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ»  
возраст обучающихся: 10 – 18 лет  
срок реализации: 6 лет (базовый уровень)**

**Автор - составитель:**

Лазарева Татьяна Викторовна  
тренер-преподаватель отделения  
«Гребля на байдарках и каноэ»

**Рецензенты:**

Гусев Артем Яковлевич  
Заместитель директора  
МАУ ДО ДЮСШ «Олимп»

Шишкина Александра Александровна  
Методист  
МАУ ДО ДЮСШ «Олимп»

пгт. Рефтинский, 2022 год

## СОДЕРЖАНИЕ:

|        |                                                                                                |    |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.     | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА                                                                          | 3  |
| 1.1.   | Направленность, цели и задачи образовательной программы                                        | 4  |
| 1.2.   | Характеристику вида спорта                                                                     | 7  |
| 1.3.   | Минимальный возраст детей для зачисления на обучение                                           | 7  |
| 1.4.   | Минимальное количество обучающихся в группах                                                   | 8  |
| 1.5.   | Срок и формы обучения                                                                          | 8  |
| 1.6.   | Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающихся                          | 8  |
| 2.     | УЧЕБНЫЙ ПЛАН                                                                                   | 19 |
| 2.1.   | Календарный учебный график                                                                     | 20 |
| 2.2.   | План учебного процесса                                                                         | 23 |
| 2.3.   | Форма аттестации                                                                               | 24 |
| 2.4.   | Расписание учебных занятий                                                                     | 25 |
| 3.     | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ                                                                             | 26 |
| 3.1.   | Содержание и методика работы по предметным областям                                            | 26 |
| 3.2.   | Рабочие программы по предметным областям                                                       | 29 |
| 3.2.1. | Теория и методика физической культуры и спорта                                                 | 30 |
| 3.2.2. | Общая физическая подготовка                                                                    | 31 |
| 3.2.3. | Вид спорта                                                                                     | 31 |
| 3.2.4. | Различные виды спорта и подвижные игры                                                         | 31 |
| 3.2.5. | Специальные навыки                                                                             | 32 |
| 3.2.6. | Спортивное и специальное оборудование»                                                         | 32 |
| 3.3.   | Объемы учебных нагрузок                                                                        | 33 |
| 3.4.   | Методические материалы                                                                         | 34 |
| 3.5.   | Методы выявления и отбора одаренных детей                                                      | 36 |
| 3.6.   | Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы                | 35 |
| 4.     | ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ                                                | 36 |
| 5.     | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ                                                         | 38 |
| 5.1.   | Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы     | 38 |
| 5.2.   | Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы | 39 |
| 5.3.   | Методические указания по организации промежуточной итоговой аттестации обучающихся             | 40 |
| 6.     | ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ                                                           | 42 |
| 6.1.   | Основной список литературы                                                                     | 42 |
| 6.2.   | перечень интернет - ресурсов                                                                   | 43 |
|        | ПРИЛОЖЕНИЯ                                                                                     |    |
|        | План физкультурных и спортивных мероприятий (Приложение № 1)                                   | 44 |
|        | Расписание учебных занятий (Приложение № 2)                                                    | 45 |
|        | Перечень учебно-методических средств обучения (Приложение № 3)                                 | 46 |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Гребля на байдарках и каноэ» (далее - Программа) для Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Олимп» городского округа Рефтинский (далее – МАУ ДО ДЮСШ «Олимп») разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Конвенции ООН о правах ребёнка, Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом МАУ ДО ДЮСШ «Олимп», на основании следующих нормативно - правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

- Федерального закона от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Минспорта России от 23.09.2021 года № 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Минспорта России от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Непрерывность освоения обучающимися образовательной Программы в каникулярный период, а также в период между спортивными сезонами, обеспечивается в соответствии с пунктом 8 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" и на основании Положения о лагере дневного пребывания детей на базе МАУ ДО ДЮСШ «Олимп» ГО Рефтинский, утвержденного Приказом директора 13.01.2020 года № 6 и особенностями организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области

физической культуры и спорта, установленные Федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

### **1.1. Направленность, цели и задачи образовательной программы.**

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень сложности программы – базовый.

**Данная программа направлена на:**

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

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

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в возможности длительного влияния на формирование личности подростка, предоставление ему широких возможностей для реализации своих физических способностей и нравственных качеств.

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

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по виду спорта футбол в МАУ ДО ДЮСШ «Олимп» городского округа Рефтинский (далее - Учреждение) и содержит следующие предметные области:

- 1. Обязательные предметные области.
- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.
- 2. Вариативные предметные области.
- различные виды спорта и подвижные игры;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

**Адресат программы.** Для обучения по программе базового уровня сложности принимаются мальчики и юноши, девочки и девушки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям. Зачисление проводится по заявлению родителя (законного представителя), предоставлено по установленной форме Учреждения. Набор в группы осуществляется ежегодно не позднее 31 августа текущего года. При появлении вакантных мест возможен дополнительный прием поступающих в течение учебного года при наличии пакета документов для поступления и медицинского допуска.

Программа предусматривает использование средств физического воспитания, способствующих оздоровлению и адаптации к учебной и трудовой деятельности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

**Цель программы:** содействие гармоничному физическому развитию учащихся, повышение уровня двигательной активности, создание базы общей физической подготовки для эффективного обучения гребле на байдарках и каноэ, укрепления здоровья.

**Задачи:**

- развитие основных физических качеств;
- повышения уровня мотивации к занятиям и уровня общей функциональной подготовленности;
- ознакомление с основами техники гребли;
- создание представления о режиме тренировки гребца.

**Основные задачи программы:**

**1. обучающие:**

- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их место в современном обществе;
- формирование устойчивых знаний о безопасном поведении на объектах спорта и на водоёме;

- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки на самостоятельных занятиях;
- формирование нравственно-этических компетенций обучающихся;
- подготовка обучающихся к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- формирование профессиональной ориентации обучающихся;
- подготовка обучающихся к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта;
- формирование предпрофессиональных навыков в области физической культуры и спорта с учетом избранного вида спорта.

## ***2. Развивающие:***

- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- повышение функциональных возможностей организма средствами занятиями по избранному виду спорта;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие координационных способностей;
- развитие психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий по гребле на байдарках и каноэ.

## ***3. Воспитательные:***

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- профилактика асоциального поведения обучающихся;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям по избранному виду спорта в свободное время;
- формирование спортивной мотивации;
- повышение уровня психологической подготовки обучающихся.

Программа учитывает возрастные, индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся при организации тренировочного процесса.

## 1.2. Характеристика вида спорта.

**Гребля на байдарках и каноэ** — гребной вид спорта, в котором используются лодки двух типов: байдарки и каноэ. Является олимпийским видом спорта с 1936 года (впервые же был представлен на олимпийских играх 1924 года в качестве неофициального вида).

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

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

В каждой категории участники соревнований делятся на следующие возрастные группы:

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

Официальные соревнования проводятся на **дистанциях**:

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

## 1.3. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение.

В соответствии с ч. 2. статьи 75. ФЗ № 273 от 29.12.2012г «Об образовании в РФ», дополнительная предпрофессиональная программа в сфере физической культуры и спорта реализуется для детей до 18 лет. Минимальный возраст зачисления детей на 1-й год обучения базового уровня программы – 10 лет.

| Этапы обучения                  | Продолжительность этапов (в учебных годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) |
|---------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Базовый уровень - 1год обучения | 1                                          | 10-11                                             |
| Базовый уровень - 2год обучения | 1                                          | 11-12                                             |
| Базовый уровень - 3год обучения | 1                                          | 12-13                                             |
| Базовый уровень - 4год обучения | 1                                          | 13-14                                             |
| Базовый уровень - 5год обучения | 1                                          | 14-15                                             |
| Базовый уровень - 6год обучения | 1                                          | 15-16                                             |

Зачисление в МАУ ДО ДЮСШ «Олимп» проводится на основании локальных актов:

- Правила приема на дополнительные общеобразовательные программы в

МАУ ДО ДЮСШ «Олимп» городского округа Рефтинский;

- Правила перевода, отчисления и восстановления, обучающихся в МАУ ДО ДЮСШ «Олимп» городского округа Рефтинский;

- Положение о порядке оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между образовательной организацией и обучающимися и (или) родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся МАУ ДО ДЮСШ «Олимп» городского округа Рефтинский.

#### **1.4. Минимальное количество обучающихся в группах:**

| <b>Уровень образовательной программы</b> | <b>Период</b>  | <b>Минимальная наполняемость группы (человек)</b> | <b>Максимальная наполняемость группы (человек)</b> |
|------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Базовый                                  | 1 год обучения | 8                                                 | 15                                                 |
|                                          | 2 год обучения | 8                                                 | 15                                                 |
|                                          | 3 год обучения | 8                                                 | 15                                                 |
|                                          | 4 год обучения | 8                                                 | 15                                                 |
|                                          | 5 год обучения | 8                                                 | 15                                                 |
|                                          | 6 год обучения | 8                                                 | 15                                                 |

#### **1.5. Срок и формы обучения по образовательной программе.**

Образовательная программа разрабатывается на весь срок обучения. Срок обучения по образовательной программе составляет 6 лет.

**Формы обучения** – очная, очно-заочная или заочная форма. Программа или её часть может реализовываться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости промежуточной и (или) итоговой аттестации обучающихся.

#### **1.6. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися:**

Результатом освоения образовательной Программы базового уровня **первого года обучения** является:

**1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня:**

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знания, умения и навыки гигиены;

- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни.

**2. В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков.

**3. В предметной области "вид спорта" для базового уровня:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой гребли на байдарках и каноэ;
- овладение основами техники и тактики гребли на байдарках и каноэ;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений.

**4. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового и углубленного уровней:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр.

**5. В предметной области "специальные навыки" для базового уровня:**

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

**6. В предметной области "спортивное и специальное оборудование" для базового уровня:**

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование.

Результатом освоения образовательной Программы базового уровня второго года обучения является:

**1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня:**

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;

- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания.

## ***2. В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня:***

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений.

## ***3. В предметной области "вид спорта" для базового уровня:***

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой гребли на байдарках и каноэ;
- овладение основами техники и тактики гребли на байдарках и каноэ;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок.
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в гребли на байдарках и каноэ.

## ***4. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового и углубленного уровней:***

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

## ***5. В предметной области "специальные навыки" для базового уровня:***

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

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

**6. В предметной области "спортивное и специальное оборудование" для базового уровня:**

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование.
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

**Результатом освоения образовательной Программы базового уровня третьего года обучения является:**

**1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня:**

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания.
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- понятие о травмах и их предупреждении; первая помощь при ушибах, растяжении.

**2. В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений.
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в группе;
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

### ***3. В предметной области "вид спорта" для базового уровня:***

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой гребли на байдарках и каноэ;
- овладение основами техники и тактики гребли на байдарках и каноэ;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок.
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в гребли на байдарках и каноэ.
- знание требований техники безопасности при занятиях греблей на байдарках и каноэ;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по гребле на байдарках и каноэ.

### ***4. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового и углубленного уровней:***

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

### ***5. В предметной области "специальные навыки" для базового уровня:***

- умение точно и своевременно выполнять двигательные задания, связанные с обязательными для гребли на байдарках и каноэ специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в гребле на байдарках и каноэ;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

### ***6. В предметной области "спортивное и специальное оборудование" для базового уровня:***

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование.
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Результатом освоения образовательной Программы базового уровня четвертого года обучения является:

***1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня:***

- знание терминологии: классификация физических упражнений; понятие о технике двигательного действия; принципы обучения;
- знание об особенностях формирования двигательных умений и навыков, виды подготовки;
- понятие асоциального поведения в обществе (механизмы развития, суть явления зависимости);
- понятие о травмах и их предупреждении; первая помощь при ушибах, растяжении;
- основы физиологии спорта; питание и его значение; понятие об энергетических затратах при занятиях спортом.

***2. В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня:***

- воспитание координационных способностей;
- воспитание быстроты (быстрота движений, упражнения с предметами и без);
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений, а также комплексы на все группы мышц;
- плавание;
- бег на лыжах свободным стилем;
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

***3. В предметной области "вид спорта" для базового уровня:***

- совершенствование физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой гребли на байдарках и каноэ;
- совершенствование техники и тактики гребли на байдарках и каноэ;
- практическая гребля, формирование двигательного стереотипа;
- практическая гребля, стабилизация двигательного стереотипа;
- практическая гребля, интервальная тренировка;
- практическая гребля, скоростно – силовая тренировка;

- освоение и практика соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок.
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в гребле на байдарках и каноэ;
- знание требований техники безопасности при занятиях греблей на байдарках и каноэ;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по гребле на байдарках и каноэ.
- знание основ судейства по гребле на байдарках и каноэ.

***4. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового и углубленного уровней:***

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- участие в физкультурно-спортивных мероприятиях по игровым видам спорта;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

***5. В предметной области "специальные навыки" для базового уровня:***

- умение точно и своевременно выполнять двигательные задания, связанные с обязательными для гребли на байдарках и каноэ специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в гребле на байдарках и каноэ;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки на воде, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- практическое обучение технике гребли на байдарках и каноэ;
- гребля в командных лодках.

***6. В предметной области "спортивное и специальное оборудование" для базового уровня:***

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование.
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Результатом освоения образовательной Программы базового уровня пятого года обучения является:

**1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня:**

- знание терминологии: классификация физических упражнений; понятие о технике двигательного действия; принципы обучения;
- понятие о травмах и их предупреждении; первая помощь при ушибах, растяжении;
- основы физиологии спорта; питание и его значение; понятие об энергетических затратах при занятиях спортом;
- общие представления о планировании тренировочного процесса;
- регулирование нагрузки в занятии (понятие объема и интенсивности);
- роль тестирования уровня физической и технической подготовленности обучающихся (контрольные упражнения).

**2. В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня:**

- воспитание координационных способностей;
- воспитание быстроты (быстрота движений, упражнения с предметами и без);
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений, а также комплексы на все группы мышц;
- плавание;
- бег на лыжах свободным стилем;
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

**3. В предметной области "вид спорта" для базового уровня:**

- совершенствование физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой гребли на байдарках и каноэ;
- совершенствование техники и тактики гребли на байдарках и каноэ;
- практическая гребля, формирование двигательного стереотипа;
- практическая гребля, стабилизация двигательного стереотипа;
- практическая гребля, интервальная тренировка;
- практическая гребля, скоростно – силовая тренировка;
- освоение и практика соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок.
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в гребли на байдарках и каноэ;
- знание требований техники безопасности при занятиях греблей на байдарках и каноэ;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по гребле на байдарках и каноэ.
- знание основ судейства по гребле на байдарках и каноэ.

**4. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового и углубленного уровней:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- участие в физкультурно-спортивных мероприятиях по игровым видам спорта;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

**5. В предметной области "специальные навыки" для базового уровня:**

- умение точно и своевременно выполнять двигательные задания, связанные с обязательными для гребли на байдарках и каноэ специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в гребле на байдарках и каноэ;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки на воде, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- практическое обучение технике гребли на байдарках и каноэ;
- гребля в командных лодках.

**6. В предметной области "спортивное и специальное оборудование" для базового уровня:**

- устройство лодок (байдарок и каноэ), весел, специального оборудования дистанции и эллинга;
- практическое использование тренажеров и специального оборудования;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Результатом освоения образовательной Программы базового уровня шестого года обучения является:

**1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня:**

- знание терминологии: классификация физических упражнений; понятие о технике двигательного действия; принципы обучения;

- понятие о травмах и их предупреждении; первая помощь при ушибах, растяжении;
- основы физиологии спорта; питание и его значение; понятие об энергетических затратах при занятиях спортом;
- общие представления о планировании тренировочного процесса;
- регулирование нагрузки в занятии (понятие объема и интенсивности);
- роль тестирования уровня физической и технической подготовленности обучающихся (контрольные упражнения);
- понятие нормативно-правового регулирования в сфере физической культуры и спорта: указы и распоряжения Президента Российской Федерации; обязанности и права обучающихся;
- основы антидопингового поведения, антидопинговая политика государства.

## ***2. В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня:***

Основные направления работы и планируемые результаты в данный период см. выше - «Общая физическая подготовка» к пятому году обучения.

## ***3. В предметной области "вид спорта" для базового уровня:***

- совершенствование физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой гребли на байдарках и каноэ;
- совершенствование техники и тактики гребли на байдарках и каноэ;
- практическая гребля, формирование двигательного стереотипа;
- практическая гребля, стабилизация двигательного стереотипа;
- практическая гребля, интервальная тренировка;
- практическая гребля, скоростно – силовая тренировка;
- освоение и практика соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок.
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в гребле на байдарках и каноэ;
- знание требований техники безопасности при занятиях греблей на байдарках и каноэ;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по гребле на байдарках и каноэ.
- знание основ судейства по гребле на байдарках и каноэ.

## ***4. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового и углубленного уровней:***

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

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- участие в физкультурно-спортивных мероприятиях по игровым видам спорта;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

***5. В предметной области "специальные навыки" для базового уровня:***

- умение точно и своевременно выполнять двигательные задания, связанные с обязательными для гребли на байдарках и каноэ специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в гребле на байдарках и каноэ;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки на воде, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- практическое обучение технике гребли на байдарках и каноэ;
- гребля в командных лодках.

***6. В предметной области "спортивное и специальное оборудование" для базового уровня:***

- устройство лодок (байдарок и каноэ), весел, специального оборудования дистанции и эллинга;
- практическое использование тренажеров и специального оборудования;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В плане учебного процесса общий объем учебной нагрузки распределен по годам обучения, предметным областям и формам учебной работы. План учебного процесса составляется тренером-преподавателем на учебный год, исходя из недельной нагрузки, и включает в себя обязательные и вариативные предметные области. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему образовательной программы базового уровня составляет:

| Наименование предметных областей                       | Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Обязательные предметные области</b>              |                                                                                                                                                |
| 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 5%                                                                                                                                             |
| 1.2. Общая физическая подготовка                       | 35 %                                                                                                                                           |
| 1.3. Вид спорта                                        | 35 %                                                                                                                                           |
| <b>2. Вариативные предметные области</b>               |                                                                                                                                                |
| 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры            | 8%                                                                                                                                             |
| 2.2. Специальные навыки                                | 7 %                                                                                                                                            |
| 2.3. Спортивное и специальное оборудование             | 5 %                                                                                                                                            |
| 3. Самостоятельная работа                              | 4%                                                                                                                                             |
| 4. Промежуточная и итоговая аттестация                 | 1%                                                                                                                                             |

С увеличением общего годового объема часов по годам обучения изменяется соотношение времени на различные виды подготовки.

До 10 % от общего объема программы выделяется на самостоятельную работу обучающихся, которая подлежит отдельному планированию и контролю со стороны тренера-преподавателя на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио-, фото- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

Планирование физкультурных и спортивных мероприятий осуществляется в рамках календарного плана спортивно-массовой работы и представлен в Приложении № 1.

Учебный план программы по годам обучения и предметным областям рассчитан на 42 недели, реализуется в форме тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований. Расчет учебных часов

ведется в академических часах. 1 академический час равен 45 минутам.

Учебный план образовательной программы, содержит:

- календарный учебный график;
- план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, аттестацию;
- расписание учебных занятий.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в школьном спортивно-оздоровительном лагере;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных организациях.

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, с соответствующими условиями для проведения занятий.

## **2.1. Календарный учебный график.**

Календарный учебный график программы разрабатывается каждым тренером-преподавателем на учебный год в соответствии с формой, утвержденной Приказом Минспорта России от 23.09.2021 года № 728 «Об

утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», с учетом санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Начало учебного года в Учреждении – 1 декабря, окончание учебного года – 27 сентября, продолжительность – 42 недель. Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем. Теоретические и практические занятия планируются, исходя из недельной нагрузки по годам обучения. Самостоятельная работа обучающихся планируется на праздничные дни, выпадающие по расписанию в тренировочное время, и на период, когда тренер-преподаватель с отдельной группой обучающихся принимает участие в выездных соревнованиях. Каникулы для обучающихся планируются на октябрь – ноябрь в связи с погодными условиями и особенностями водного вида спорта. Календарный учебный график программы представлен в таблице 1.

### Таблица 1.

## Календарный учебный график

[illegible]

Условные обозначения: Теоретические знания      Практические занятия      Самостоятельная работа      Промежуточная аттестация      Итоговая аттестация      Каникулы

Π

E

$$=$$

## 2.2. План учебного процесса.

| N п/п             | Наименование предметных областей/<br>формы учебной нагрузки | Общий<br>объем учебной<br>нагрузки<br><br>(в часах) | Самостоятельная<br>работа (в часах) | Учебные занятия (в часах) |              | Аттестация (в часах) |          | Распределение по годам обучения |            |            |            |            |            |
|-------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|--------------|----------------------|----------|---------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|                   |                                                             |                                                     |                                     | Теоретические             | Практические | Промежуточная        | Итоговая | 1-й год                         | 2-й год    | 3-й год    | 4-й год    | 5-й год    | 6-й год    |
|                   | 2                                                           | 3                                                   | 4                                   | 5                         | 6            | 7                    | 8        | 9                               | 10         | 11         | 12         | 13         | 14         |
| Общий объем часов |                                                             | <b>2016</b>                                         | <b>12</b>                           | <b>144</b>                | <b>1848</b>  | <b>10</b>            | <b>2</b> | <b>252</b>                      | <b>252</b> | <b>336</b> | <b>336</b> | <b>420</b> | <b>420</b> |
| 1.                | <b>Обязательные предметные области</b>                      | <b>1516</b>                                         | <b>6</b>                            | <b>72</b>                 | <b>1426</b>  | <b>10</b>            | <b>2</b> | <b>182</b>                      | <b>182</b> | <b>256</b> | <b>256</b> | <b>320</b> | <b>320</b> |
| 1.1.              | Теоретические основы физической культуры и спорта           | 144                                                 | 2                                   | 24                        | 112          | 5                    | 1        | 24                              | 24         | 24         | 24         | 24         | 24         |
| 1.2.              | Общая физическая подготовка                                 | 716                                                 | 2                                   | 24                        | 685          | 5                    | 1        | 88                              | 88         | 120        | 120        | 150        | 150        |
| 1.3.              | Вид спорта                                                  | 656                                                 | 2                                   | 24                        | 629          |                      | 1        | 70                              | 70         | 112        | 112        | 146        | 146        |
| 2.                | <b>Вариативные предметные области</b>                       | <b>500</b>                                          | <b>6</b>                            | <b>72</b>                 | <b>422</b>   |                      |          | <b>70</b>                       | <b>70</b>  | <b>80</b>  | <b>80</b>  | <b>100</b> | <b>100</b> |
| 2.1.              | Различные виды спорта и подвижные игры                      | 136                                                 | 2                                   | 24                        | 110          |                      |          | 20                              | 20         | 22         | 22         | 26         | 26         |
| 2.2.              | Специальные навыки                                          | 220                                                 | 2                                   | 24                        | 196          |                      |          | 30                              | 30         | 34         | 34         | 46         | 46         |
| 2.3.              | Спортивное и специальное оборудование                       | 144                                                 | 2                                   | 24                        | 118          |                      |          | 20                              | 20         | 24         | 24         | 28         | 28         |
| 3.                | <b>Теоретические занятия</b>                                | <b>144</b>                                          |                                     | 138                       |              | 5                    | 1        | <b>24</b>                       | <b>24</b>  | <b>24</b>  | <b>24</b>  | <b>24</b>  | <b>24</b>  |
| 4.                | <b>Практические занятия</b>                                 | <b>1848</b>                                         |                                     |                           | 1842         | 5                    | 1        | <b>224</b>                      | <b>224</b> | <b>308</b> | <b>308</b> | <b>392</b> | <b>392</b> |
| 4.1.              | Тренировочные мероприятия                                   | 1725                                                |                                     |                           | 1725         |                      |          | 210                             | 210        | 292        | 285        | 366        | 362        |
| 4.2.              | Физкультурные и спортивные мероприятия                      | 69                                                  |                                     |                           | 69           |                      |          | 4                               | 6          | 6          | 13         | 16         | 24         |
| 4.3.              | Иные виды практических занятий                              | 24                                                  |                                     |                           | 19           | 5                    | 1        | 4                               | 4          | 4          | 4          | 4          | 4          |
| 5.                | <b>Самостоятельная работа</b>                               | <b>12</b>                                           | 12                                  | 10                        | 2            |                      |          | <b>2</b>                        | <b>2</b>   | <b>2</b>   | <b>2</b>   | <b>2</b>   | <b>2</b>   |
| 6.                | <b>Аттестация</b>                                           | <b>12</b>                                           |                                     |                           |              | 10                   | 2        | <b>2</b>                        | <b>2</b>   | <b>2</b>   | <b>2</b>   | <b>2</b>   | <b>2</b>   |
| 6.1.              | Промежуточная аттестация                                    | 10                                                  |                                     |                           |              | 10                   |          | 2                               | 2          | 2          | 2          | 2          |            |
| 6.2.              | Итоговая аттестация                                         | 2                                                   |                                     |                           |              |                      | 2        |                                 |            |            |            |            | 2          |

### 2.3. Форма аттестации.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

Формы подведения итогов реализации программы – промежуточная и итоговая аттестация в соответствии с утвержденным положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся представляет собой форму контроля (оценки) освоения обучающимися дополнительных предпрофессиональных программ по виду спорта в соответствии с федеральными государственными требованиями, установленными к минимуму содержания, структуре и условиям реализации указанных образовательных программ, а также срокам их реализации. Объективная оценка уровня освоения обучающимися теоретических знаний и практических умений осуществляется по каждой предметной области дополнительных предпрофессиональных программ по виду спорта и после каждого этапа (периода) обучения и является основанием для перевода на последующий этап (период) обучения.

Для проведения промежуточной и итоговой аттестации в ДЮСШ «Олимп» создаётся аттестационная комиссия, утверждаемая приказом директора ДЮСШ «Олимп». Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации определяются календарным учебным графиком на текущий учебный год в соответствии с учебным планом соответствующей дополнительной предпрофессиональной программы по избранному виду спорта. Расписание (график) проведения промежуточной и итоговой аттестации доводится до сведения обучающихся, родителей (законных представителей) не позднее, чем за 2 недели до начала аттестации. При составлении расписания необходимо учитывать, что в день разрешается проводить аттестацию обучающихся не более чем по 3 нормативам по ОФП, при этом, обучающиеся в день сдачи контрольно-переводных нормативов освобождаются от тренировочных занятий.

Обучающиеся, освоившие в полном объеме программу данного этапа (периода) обучения, переводятся на следующий этап обучения. Основанием для перевода обучающихся являются результаты промежуточной аттестации, учёт результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта, выполнение разрядных требований в соответствии с этапом подготовки. Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам, переводятся на следующий год обучения условно. Обучающиеся, переведённые условно на следующий год обучения, вправе пройти промежуточную аттестацию в сроки, определяемые ДЮСШ «Олимп». Для проведения промежуточной аттестации во второй раз в ДЮСШ «Олимп»

создаётся комиссия. Обучающиеся, не ликвидировавшие в установленные сроки академической задолженности с момента её образования, переводятся на обучение по адаптированным образовательным программам либо на обучения по индивидуальному учебному плану. Перевод обучающегося на следующий год обучения осуществляется по решению Педагогического совета и оформляется приказом директора ДЮСШ «Олимп».

Освоение дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта завершается итоговой аттестацией. Итоговая аттестация представляет собой форму оценки уровня освоения обучающимися дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта. К итоговой аттестации допускается обучающиеся, прошедшие промежуточные аттестации каждого этапа (периода) обучения и в полном объёме выполнившие учебный план в соответствие с дополнительной предпрофессиональной программой по избранному виду спорта.

Выпускникам, прошедшим итоговую аттестацию, освоившим дополнительную предпрофессиональную программу в полном объёме выдаётся документ об окончании обучения в ДЮСШ «Олимп», образец которого разработан ДЮСШ «Олимп» самостоятельно. Обучающиеся, не прошедшие итоговой аттестации по уважительным причинам, вправе пройти итоговую аттестацию в сроки, определяемые ДЮСШ «Олимп». Лицам, не завершившим обучение, не прошедшим итоговой аттестации выдается справка об обучении в ДЮСШ «Олимп».

#### **2.4. Расписание учебных занятий.**

Расписание занятий составляется на учебный год в соответствии с формой, утвержденной приказом Минспорта России от 23.09.2021 года № 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», с учетом возрастных особенностей обучающихся и Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Изменения в расписание могут вноситься в течение учебного года по мере необходимости в связи с изменением места, времени занятий или смены тренера-преподавателя. Утвержденное расписание занятий отделения гребля на байдарках и каноэ представлено в Приложении № 2.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть учебной программы включает: учебный материал по основным предметным областям; распределение учебного материала по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; планирование спортивных результатов по годам обучения. А также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий и требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Перечень учебно – методических средств обучения представлен в Приложении № 3.

#### **3.1. Содержание и методика работы по предметным областям.**

Методика реализации программы включает в себя следующие предметные области:

##### ***1. Теоретические основы физической культуры и спорта:***

- изучение истории гребли на байдарках и каноэ;
- изучение значения места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- изучение основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- изучение умений и навыков гигиены, разработанных и представленных в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания.
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом (греблей на байдарках и каноэ).
- формирование личности учащегося и межличностных отношений, развитие интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В группах обучения основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, внесению в тренировочный процесс элемента игры, разнообразию тренировочных планов, совместным с родителями мероприятиям и выездам. Во время тренировочного процесса ведется работа по воспитанию нравственных и волевых качеств, прививается уважение к тренеру, товарищам по команде и соперникам, воспитывается дисциплинированность, требовательность к себе, чувство ответственности, вырабатываются навыки самоконтроля (высокий процент посещаемости, участие в делах коллектива и др.).

##### ***2. Общая физическая подготовка:***

Основные цели подготовки: создание предпосылок для комплексного развития физических качеств и роста спортивных результатов в соревновательном периоде.

Основные задачи: повышение уровня общефизической и специальной подготовленности, развитие специализированных двигательных качеств при помощи средств общей и вспомогательной подготовки, расширение диапазона двигательных навыков, повышение уровня функциональной подготовленности, формирование устойчивого интереса к целенаправленной спортивной подготовке.

Содержание работы: бег на местности и стадионе переменной и равномерной скоростью различной интенсивности, бег на лыжах, плавание различными способами, спортивные и народные игры, упражнения общеразвивающего характера, упражнения с резиновыми амортизаторами и отягощениями, упражнения на совершенствование координации, развитие гибкости, ловкости, равновесия.

Повышение уровня развития специальных физических качеств на основе выполнения упражнений на тренажерах, плавание в бассейне с переменным темпом и ритмом, равномерное плавание. Сдача контрольных нормативов по ОФП.

### ***3. Вид спорта:***

- обучение направлено на развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой гребли на байдарках и каноэ в процессе тренировочных занятий, включающих упражнения на развитие силы, выносливости, координации и скорости;
- овладение основами техники и тактики гребли на байдарках и каноэ проходит в форме теоретических и практических занятий на воде с использованием учебных, тренировочных и спортивных лодок;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений проводится в теоретической форме и практически в ходе разминочной части занятия;
- тренировочные нагрузки определяются физиологическими нормами, соответствующими возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в гребле на байдарках и каноэ изучаются в ходе теоретических занятий;
- требования техники безопасности при занятиях греблей на байдарках и каноэ изучаются в ходе теоретических занятий;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по гребле на байдарках и каноэ приобретает участие в соревнованиях и других физкультурно-спортивных мероприятиях;
- основы правил вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» и судейства по гребле на байдарках и каноэ изучаются в ходе теоретических занятий.

### ***4. Различные виды спорта и подвижные игры:***

- изучение правил, техники и тактики игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол);
- проведение игровых тренировок;
- проведение спортивных мероприятий по игровым видам спорта.

### **5. Специальные навыки:**

- в ходе тренировочных занятий учащиеся выполняют упражнения направленные на:
- овладение основами техники и тактики гребли на байдарках и каноэ;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- развитие чувства баланса, гибкости;
- развитие профессионально необходимых физических качеств внимания, реакции, координации движений;
- в ходе теоретических занятий учащиеся изучают методические материалы о степени опасности водной среды и использование необходимых мер страховки и самостраховки, средств и методов предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- изучение требований техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений, проведение инструктажа по технике безопасности проводится в ходе теоретических занятий.

### **6. Спортивное и специальное оборудование:**

- в ходе теоретических и практических занятий учащиеся изучают:
- устройство спортивных лодок (байдарок и каноэ), весел, специального оборудования дистанции и эллинга;
- практическое использование тренажеров и специального оборудования;
- практическое приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

### 3. 2. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ:

#### 3.2.1. «Теоретические основы физической культуры и спорта»:

| №<br>п/п |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Распределение по годам обучения(ч) |           |           |           |           |           | Общий<br>объем (ч) |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1-й                                | 2-й       | 3-й       | 4-й       | 5-й       | 6-й       |                    |
| 1        | история гребли на байдарках и каноэ                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2                                  | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 12                 |
| 2        | роль физической культуры и спорта в обществе                                                                                                                                                                                                                                                        | 2                                  | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 12                 |
| 3        | Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. | 2                                  | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 12                 |
| 4        | Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий.<br>Понятие о травмах и их предупреждении.                                                                                                                                                                                        | 2                                  | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 12                 |
| 5        | Общие гигиенические требования к занимающимся                                                                                                                                                                                                                                                       | 2                                  | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 12                 |
| 6        | Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий                                                                                                                                                                                                                                   | 2                                  | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 12                 |
| 7        | навыки самоконтроля                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5                                  | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 30                 |
| 8        | Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении                                                                                                                                                                                                                         | 2                                  | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 12                 |
| 9        | основы физиологии спорта. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом                                                                                                                                                                                           | 3                                  | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 18                 |
| 10       | Общий режим дня.                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2                                  | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 12                 |
|          | <b>Итого: (ч)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>24</b>                          | <b>24</b> | <b>24</b> | <b>24</b> | <b>24</b> | <b>24</b> | <b>144</b>         |

### 3.2.2. «Общая физическая подготовка»:

| №<br>п/п |                                                                                        | Распределение по годам обучения(ч) |           |            |            |            |            | Общий<br>объём (ч) |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------|------------|------------|------------|------------|--------------------|
|          |                                                                                        | 1-й                                | 2-й       | 3-й        | 4-й        | 5-й        | 6-й        |                    |
| 1        | Бег (кросс 3000, 5000 м.)                                                              | 8                                  | 8         | 20         | 20         | 22         | 22         | 120                |
| 2        | Общие развивающие упражнения                                                           | 8                                  | 8         | 8          | 8          | 8          | 8          | 48                 |
| 3        | Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости | 10                                 | 10        | 14         | 14         | 22         | 22         | 92                 |
| 4        | Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты         | 8                                  | 8         | 7          | 7          | 20         | 20         | 50                 |
| 5        | Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости                          | 6                                  | 6         | 7          | 7          | 8          | 8          | 42                 |
| 6        | Комплексы силовых упражнений на все группы мышц (круговая тренировка)                  | 6                                  | 6         | 8          | 8          | 8          | 8          | 44                 |
| 7        | Силовые упражнения с собственным весом                                                 | 6                                  | 6         | 12         | 12         | 18         | 18         | 72                 |
| 8        | Силовые упражнения со свободными весами                                                | 6                                  | 6         | 12         | 12         | 8          | 8          | 56                 |
| 9        | Силовые упражнения с медицинболом 1, 2, 3 кг.                                          | 6                                  | 6         | 2          | 2          | 2          | 2          | 20                 |
| 10       | Плавание                                                                               | 8                                  | 8         | 12         | 12         | 14         | 14         | 70                 |
| 11       | Бег на лыжах свободным стилем 5000-10000 м.                                            | 14                                 | 14        | 18         | 18         | 20         | 20         | 102                |
|          | <b>Итого: (ч)</b>                                                                      | <b>88</b>                          | <b>88</b> | <b>120</b> | <b>120</b> | <b>150</b> | <b>150</b> | <b>716</b>         |

### 3.2.3. «Вид спорта»:

| №<br>п/п |                                                             | Распределение по годам обучения(ч) |           |            |            |            |            | Общий<br>объем (ч) |
|----------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------|------------|------------|------------|------------|--------------------|
|          |                                                             | 1-й                                | 2-й       | 3-й        | 4-й        | 5-й        | 6-й        |                    |
| 1        | Правила вида спорта гребля на байдарках и каноэ             |                                    | 1         | 1          | 1          | 2          | 2          | 7                  |
| 2        | Практическая гребля. Формирование двигательного стереотипа. | 24                                 | 20        | 20         | 20         | 10         | 10         | 104                |
| 3        | Практическая гребля. Стабилизация двигательного стереотипа. | 26                                 | 24        | 42         | 42         | 51         | 51         | 236                |
| 4        | Практическая гребля. Интервальная тренировка                | 10                                 | 11        | 17         | 17         | 42         | 42         | 139                |
| 5        | Практическая гребля. Скоростно-силовая тренировка.          | 10                                 | 11        | 20         | 20         | 24         | 24         | 109                |
| 6        | Тактика гребли на байдарках и каноэ                         |                                    |           | 4          | 4          | 4          | 4          | 16                 |
| 7        | Участие в соревнованиях по гребле на байдарках и каноэ      |                                    | 2         | 6          | 6          | 11         | 11         | 36                 |
| 8        | Сдача контрольных нормативов по гребле на байдарках и каноэ |                                    | 1         | 2          | 2          | 2          | 2          | 9                  |
|          | <b>Итого: (ч)</b>                                           | <b>70</b>                          | <b>70</b> | <b>112</b> | <b>112</b> | <b>146</b> | <b>146</b> | <b>656</b>         |

### 3.2.4. «Различные виды спорта и подвижные игры»:

| №<br>п/п |                                                                                              | Распределение по годам обучения(ч) |           |           |           |           |           | Общий<br>объем (ч) |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------------|
|          |                                                                                              | 1-й                                | 2-й       | 3-й       | 4-й       | 5-й       | 6-й       |                    |
| 1        | Упрощенные правила, техника и тактика игровых видов спорта (баскетбол, футбол)               | 2                                  | 2         | 1         | 1         | 3         | 3         | 12                 |
| 2        | Игровые тренировки для развития и поддержания общей выносливости и быстроты в базовый период | 9                                  | 9         | 10        | 10        | 11        | 11        | 60                 |
| 3        | Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях по игровым видам спорта                       | 9                                  | 9         | 11        | 11        | 12        | 12        | 64                 |
|          | <b>Итого: (ч)</b>                                                                            | <b>20</b>                          | <b>20</b> | <b>22</b> | <b>22</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>136</b>         |

### 3.2.5. «Специальные навыки»:

| №<br>п/п |                                                           | Распределение по годам обучения(ч) |           |           |           |           |           | Общий<br>объём (ч) |
|----------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------------|
|          |                                                           | 1-й                                | 2-й       | 3-й       | 4-й       | 5-й       | 6-й       |                    |
| 1        | Практическое обучение технике гребли на байдарках и каноэ | 12                                 | 8         | 10        | 10        | 6         | 4         | 50                 |
|          | Гребля в командных лодках                                 |                                    | 4         | 6         | 6         | 14        | 14        | 46                 |
| 2        | Подготовительные и подводящие упражнения                  | 6                                  | 6         | 6         | 6         | 8         | 8         | 40                 |
| 3        | Упражнения на баланс и гибкость                           | 6                                  | 6         | 6         | 6         | 8         | 8         | 40                 |
| 4        | Упражнения на внимание и координацию                      | 4                                  | 4         | 4         | 4         | 6         | 6         | 28                 |
| 5        | Техника безопасности, самостраховка на воде               | 2                                  | 2         | 2         | 2         | 4         | 4         | 16                 |
|          | <b>Итого: (ч)</b>                                         | <b>30</b>                          | <b>30</b> | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>46</b> | <b>46</b> | <b>220</b>         |

### 3.2.6. «Спортивное и специальное оборудование»:

| №<br>п/п |                                                                                            | Распределение по годам обучения(ч) |           |           |           |           |           | Общий<br>объём (ч) |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------------|
|          |                                                                                            | 1-й                                | 2-й       | 3-й       | 4-й       | 5-й       | 6-й       |                    |
| 1        | устройство лодок (байдарок и каноэ), весел, специального оборудования дистанции и эллинга; | 10                                 | 10        | 4         | 4         | 6         | 6         | 40                 |
| 2        | практическое использование тренажеров и специального оборудования;                         |                                    |           | 10        | 10        | 10        | 10        | 40                 |
| 3        | навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.                       | 10                                 | 10        | 10        | 10        | 12        | 12        | 64                 |
|          | <b>Итого: (ч)</b>                                                                          | <b>20</b>                          | <b>20</b> | <b>24</b> | <b>24</b> | <b>28</b> | <b>28</b> | <b>144</b>         |

### 3.3. Объемы учебных нагрузок.

Результативность тренировочного процесса во многом зависит от качественного контроля за тренировочными и соревновательными нагрузками и в первую очередь от контроля за такими показателями, как суммарный объем (часы), суммарный объем работы (кг), суммарный объем работы (км), количество тренировочных дней, количество тренировочных занятий, количество соревнований. Эффективность тренировочного процесса будет значительно выше, если будут учитываться и другие параметры, такие, как суммарный объем работы различной направленности, объем работы, затраченный на общую и специальную подготовку, а также на техническую, тактическую, психологическую и теоретическую подготовку. Известно, что все виды работы взаимосвязаны и не могут оказывать изолированного воздействия. Наилучших результатов от качества построения тренировочного процесса можно добиться в случае учета нагрузки, направленной на развитие определенных качеств, таких, как скоростно-силовые способности, различные виды выносливости, гибкости и т. д., предполагая при этом, что техническая, тактическая, психологическая и другие виды подготовки совершенствуются параллельно с двигательными.

#### УЧЕБНАЯ НАГРУЗКА

| Показатель учебной нагрузки    | Уровни сложности программы |                |                |                |                |                |
|--------------------------------|----------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
|                                | Базовый уровень сложности  |                |                |                |                |                |
|                                | 1 год обучения             | 2 год обучения | 3 год обучения | 4 год обучения | 5 год обучения | 6 год обучения |
| Количество часов в неделю      | 4-6                        | 4-6            | 6-8            | 6-8            | 8-10           | 8-10           |
| Количество занятий в неделю    | 3-4                        | 3-4            | 3-4            | 3-4            | 4-5            | 4-5            |
| Общее количество часов в год   | 168-252                    | 168-252        | 252-416        | 252-416        | 416-420        | 416-420        |
| Общее количество занятий в год | 126-168                    | 126-168        | 126-168        | 126-168        | 168-210        | 168-210        |

#### ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

| Виды<br>соревнований | Этапы и годы обучения |      |            |      |                |      |                   |      |             |      |
|----------------------|-----------------------|------|------------|------|----------------|------|-------------------|------|-------------|------|
|                      | До 2 лет              |      |            |      | До 4 лет       |      |                   |      | Свыше 4 лет |      |
|                      | До года               |      | Свыше года |      | До<br>трех лет |      | Свыше<br>трех лет |      |             |      |
|                      | Мин                   | Макс | Мин        | Макс | Мин            | Макс | Мин               | Макс | Мин         | Макс |
| Контрольные          | 1                     | 2    | 2          | 4    | 2              | 6    | 4                 | 8    | 6           | 10   |
| Отборочные           | -                     | -    | 1          | 2    | 2              | 4    | 2                 | 4    | 2           | 6    |

|              |          |          |          |          |          |           |          |           |           |           |
|--------------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|
| Основные     | -        | -        | -        |          | 2        | 3         | 2        | 4         | 4         | 8         |
| <b>ИТОГО</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>13</b> | <b>8</b> | <b>16</b> | <b>12</b> | <b>24</b> |

В процессе обучения используются методические материалы в виде:

Фото таблиц – фотографии специального оборудования и инвентаря, элементов техники гребли, протоколы технических результатов соревнований и др.

Видеоматериалов – видеосъемки международных соревнований, мастер классов знаменитых гребцов, просветительские материалы по технике безопасности, здоровому образу жизни, антидопинговым мероприятиям.

Таблиц – нормативы по ОФП и СФП, описания тестов, перечни инвентаря и др.

Книг и брошюр по методике физической культуры и спорта, правил вида спорта, учебников и др.

### 3.4. Методические материалы

Средства и методы спортивной тренировки. *Основным средством спортивной тренировки* являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

*Методы спортивной тренировки:*

а) общепедагогические: -словесные (беседа, рассказ, объяснение); -наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример);

б) практические: -метод строго регламентированного упражнения; -метод направленный на освоение спортивной техники; -метод направленный на воспитание физических качеств; -игровой метод; -соревновательный метод.

*Структура тренировочного занятия .*

Тренировочное занятие состоит из 4 составных частей:

-вводной, подготовительной, основной, заключительной. Задачи определяются в зависимости от года обучения, состава занимающихся и условий проведения занятия.

Вводная часть. Задача: организовать внимание группы и умеренно разогреть организм занимающихся.

Подготовительная часть. Разминка предназначена для ускорения кровообращения в организме, подготовке мышц и суставов к активной физической деятельности и повышения температуры тела. Общеразвивающие упражнения выполняют несколько важнейших функций:

- ускорение обмена веществ в организме, подготовка различных систем организма к более активной физической деятельности;
- ускорение кровообращения и обострение чувствительности нервной системы обеспечивают повышенную рефлексорную возбудимость;
- разнообразные упражнения на растяжку повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов;
- развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

Основная часть. Основная часть тренировочного занятия включает в себя изучение базовых техник, стратегий и психологическую подготовку. Интенсивность занятия и объем практической работы определяется на основании физической подготовленности занимающихся. Техника и тактика подразумевают изучение установочных упражнений. Новые технические приемы изучаются в начале занятия, когда внимание обучающихся наиболее обострено, нет физической усталости. Только в этом случае дети смогут наиболее качественно отработать новую технику. После теоретического и практического знакомства с новыми техническими действиями целесообразно переходить к развитию скорости, выносливости и силы. Над каждым из этих элементов можно работать отдельно или в сочетании с другими. Основная часть тренировки должна занимать подавляющую часть всего занятия.

Заключительная часть. Заключительная часть способствует возвращению организма обучающего в то состояние, в котором он находился до тренировки. Между периодами интенсивной активности и относительной пассивности организму для восстановления необходим непродолжительный промежуточный этап. Медленные упражнения на растяжку мышц и неторопливые двигательные упражнения способствуют возобновлению прежней скорости кровообращения и помогают мышцам избавиться от накопившегося в них напряжения. Заключительная часть также полезна и для того, чтобы успокоить сознание и вернуть его в прежнее состояние.

*Медицинское обеспечение.* Медицинское обеспечение лиц, занимающихся физической культурой и спортом, включает в себя:

- систематический контроль за состоянием здоровья этих лиц;
- оценку адекватности физических нагрузок этих лиц состоянию их здоровья;
- профилактику и лечение заболеваний этих лиц и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

*Углубленное медицинское обследование* обучающегося проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма обучающегося и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценку уровня физического развития, уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценку психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценку влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий баскетболом с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам диспансеризации оценивается адекватность нагрузки на организм обучающегося, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

**3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей** включают в себя тестирование в ходе промежуточных и итоговых аттестаций.

Основными методами отбора являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогическое наблюдение, педагогические контрольные испытания (тесты), психологические исследования, социологические исследования. В ходе антропометрических обследований необходимо определить, насколько кандидаты для зачисления в школу соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного отделения.

В практике выработались определенные представления о морфотипах детей

(рост, масса тела, тип телосложения и т.д.).

На основе медико-биологических исследований дается оценка состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности школьников.

В процессе медико-биологических исследований особое внимание должно быть обращено на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в какие лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

Учащиеся успешно сдавшие контрольные нормативы по итогам учебного периода переводятся в следующую группу обучения. Учащиеся, показавшие высокие результаты в соревнованиях и контрольных тестах, могут быть переведены в группу обучения, соответствующую более высокому уровню подготовки.

Учащиеся, имеющие высокую мотивацию к достижению спортивных результатов, хорошую координацию и выносливость, могут тренироваться по индивидуальному плану для развития способностей, необходимых в гребле на байдарках и каноэ.

### **3.5. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.**

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.

К участию в спортивных соревнованиях по гребле на байдарках и каноэ допускаются спортсмены, умеющие плавать, отвечающие требованиям Положения о спортивных соревнованиях и получившие разрешение от врача на участие в спортивных соревнованиях. Участие во всероссийских соревнованиях осуществляется только при наличии договора о страховании: несчастных случаев, жизни и здоровья в соответствии с правилами соревнований.

Каждый участник выступает в спортивных соревнованиях на свой страх и риск. Обеспечение врачебного контроля на соревнованиях возлагается на проводящую организацию.

#### **4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

План воспитательной работы включает в себя:

- групповую и индивидуальную работу с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- научную, творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой;
- проведение антидопинговых мероприятий.

##### **Цель:**

- максимальное содействие психологическому и личностному развитию детей.
- привлечение максимального количества детей к занятиям в учебной группе.

##### **Задачи:**

- создание условий существования ребёнка в образовательном учреждении для его успешной жизнедеятельности;
- содействие разностороннему творческому развитию личности;
- духовному становлению;

-постижению смысла жизни.

### **Формы работы:**

-беседы; дискуссии; игры; соревнования; походы и экскурсии; конкурсы; общественно полезный и творческий труд;

### **Календарно-тематическое планирование воспитательной работы**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Направление<br/>воспитательной<br/>работы</b>                                     | <b>Мероприятие</b>                                                                                                                                                               | <b>Сроки</b>                                          |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>1</b>         | <b>Работа<br/>родителями</b>                                                         | - проведение родительских собраний,<br>- проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов                                                                            | Май,<br>сентябрь,<br>декабрь                          |
|                  |                                                                                      | проведение внутришкольных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий совместно с родителями                                                                           | Август                                                |
| <b>2</b>         | <b>Культурно<br/>эстетическое<br/>воспитание<br/>обучающихся</b>                     | - посещение кино, театров, выставок и др.,<br>- проведение тематических вечеров                                                                                                  | В течение года                                        |
|                  |                                                                                      | - знакомство с архитектурными, историческими и культурными достопримечательностями городов (в рамках участия в спортивных мероприятиях или специально организованных экскурсиях) | Июль,<br>сентябрь                                     |
| <b>3</b>         | <b>Нравственное<br/>воспитание<br/>(сплочение<br/>коллектива)</b>                    | - проведение праздника закрытия сезона                                                                                                                                           | Октябрь                                               |
|                  |                                                                                      | - проведение индивидуальных бесед,<br>- организация помощи специалистов в области воспитания (психолога, педагога – организатора и др.)                                          | В течение года                                        |
| <b>4</b>         | <b>Профилактика<br/>правонарушений и<br/>асоциального<br/>поведения<br/>учащихся</b> | проведение внутришкольных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.                                                                                                 | В соответствии с утвержденным планом мероприятий ДЮСШ |

|   |                                     |                                                                                                                |                                                  |
|---|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|   |                                     |                                                                                                                | «Олимп»                                          |
|   |                                     | - проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов,<br>- проведение бесед о здоровом образе жизни, | В соответствии с планом мероприятий ДЮСШ «Олимп» |
| 5 | <b>Безопасная жизнедеятельность</b> | - проведение лекций: «Дорога в спортивную школу и домой», «Предупреждение детского травматизма»;               | В соответствии с планом мероприятий ДЮСШ «Олимп» |
|   |                                     | - инструктажи по технике безопасности;                                                                         | ежеквартально                                    |

/

## 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Система контроля включает в себя методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом).

### 5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы.

Перед тем, как приступить к тестированию учащихся, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Тест 1 – «Бег 30,60,100 метров». Тест предназначен для выполнения физических качеств «быстрота».

Методика выполнения. С высокого старта с опорой на руку на беговой дорожке стадиона или на ровной поверхности. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

Нормативы для перевода на следующий уровень обучения:

1-2 год обучения – Бег 30 метров 7, 5 сек.

3-4 год обучения – Бег 60 метров 12 сек.

5-6 год обучения – Бег 100 метров 17 сек.

Тест 2 – «Прыжок в длину с места». Тест предназначен для оценивания скоростной силы ног.

Методика проведения. Прыжок выполняется из исходного положения стоя,

стопы вместе или немного врозь. Спортсмен делает взмах руками назад с одновременным полу-приседом и отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

Нормативы для перевода на следующий уровень обучения:

1-2 год обучения – 1, 40 м.

3-4 год обучения – 1, 65 м.

5-6 год обучения – 1,8 м.

Тест 3 – «Бег на 400 метров». Тест предназначен для оценивания физических качеств «выносливость».

Методика выполнения. Бег на 400 м. проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке. Время засекают с точностью до 0,1 секунды.

Нормативы для перевода на следующий уровень обучения:

1-2 год обучения – 2 мин. 30 сек.

3-4 год обучения – 2 мин. 00 сек.

5-6 год обучения – 1 мин. 40 сек.

Тест 4 – «Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой», ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 секунд.

Нормативы для перевода на следующий уровень обучения:

1-2 год обучения – 12 раз.

3-4 год обучения – 18 раз.

5-6 год обучения – 25 раз.

Тест 5 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)

Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей. У девушек сгибание и разгибание рук выполняется в упоре лежа на гимнастической скамейке.

Нормативы для перевода на следующий уровень обучения:

1-2 год обучения – 10 раз.

3-4 год обучения – 15 раз.

5-6 год обучения – 20 раз.

## **5.2. Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы.**

Контроль освоения теоретической части образовательной программы проводится в форме собеседования с учащимися по следующим темам:

- Основные сведения о функциональной работе организма при занятиях физической культурой;
- История вида спорта гребля на байдарках и каноэ;
- Правила вида спорта гребля на байдарках и каноэ;
- Инвентарь и тренажеры для занятий греблей на байдарках и каноэ;
- Техника безопасности при занятиях греблей на байдарках и каноэ;
- Режим дня и рациональное питание;
- Основы гигиены;
- Антидопинговые правила.

Контроль за выполнением нормативов по теоретической подготовке в форме собеседования и по общей физической подготовке в форме тестирования осуществляется 2 раз в год в марте и октябре.

Промежуточная аттестация проводится в конце каждого учебного года с 1-го по 5-ый год обучения в октябре, итоговая аттестация проводится в конце 6-го года обучения по итогам освоения всей программы.

**Результатом реализации программы является:**

***На этапе 1-2 года обучения:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта гребля на байдарках и каноэ;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья учащихся;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта гребля на байдарках и каноэ.

***На этапе 3-4 года обучения:***

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта гребля на байдарках и каноэ;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся.

***На этапе 5-6 года обучения:***

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья обучающихся.

### **5.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого года обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся в соответствии с разработанным положением по проведению итоговой и промежуточной аттестации обучающихся.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап подготовки (а также учитываются требования к спортивным результатам, если обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода).

Ежегодно приказом директора утверждаются сроки сдачи промежуточной аттестации (2 раза в год: октябрь и май). Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся.

Отсутствие на сдаче без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Школы. Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий год обучения переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий год обучения не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся переводится на общеразвивающую программу по выбранному виду спорта.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой Аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Школы.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:**

### **6.1. Основной список литературы:**

1. Каверин В.Ф. (кандидат педагогических наук, заслуженный тренер РСФСР), Малиновский С.В. (доктор педагогических наук, заведующий кафедрой МГПУ, Алехина С.В. (начальник отдела спортивных школ и училищ олимпийского резерва Госкомспорта России) – Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004 г. – 120 страниц.
2. Каверин В.Ф. (кандидат педагогических наук, заслуженный тренер РСФСР), Ткачук А.П. (директор научно-технологического центра РГУФК, кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный мастер спорта СССР), Столов И.И. (начальник отдела спортивных школ и училищ олимпийского резерва Госкомспорта России, кандидат педагогических наук, заслуженный тренер России) – Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства). – М.: Советский спорт, 2004 г. – 132 страницы.
3. Методические рекомендации спортивной подготовки в Российской Федерации. Утвержден приказом Минспорта России от 24 октября 2012 года №325.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ. Утвержден приказом Минспорта России от 30 августа 2013 года №678.
5. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта. Утвержден приказом Минспорта России от 27 декабря 2013 года №1125.
6. Пустозеров, А.И. Курс лекций по физиологии физических упражнений и спорта / А.И. Пустозеров, В.К. Миловидов – Челябинск, Издательский центр «Уральская академия», 2008. – 56 с.
7. Всероссийская федерация гребли на байдарках и каноэ - Правила вида спорта (гребля на байдарках и каноэ), Приказ Минспорта России от 17.04.2015 N 417 "Об утверждении правил вида спорта "гребля на байдарках и каноэ" – 117 страниц.
8. Единая всероссийская спортивная классификация (Вид спорта гребля на байдарках и каноэ). Утверждена приказом Минспорта России от 13.11.2017 г.

9. Приказ Минспорта России от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам». – 22 страницы.
10. Решетников, Н.В. Физическая культура, 12-е издание / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтеевич, Г.И. Погадаев – М., Издательский центр «Академия», 2012. – 176 с.
11. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник для вузов физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 480 с.

## **6.2. Перечень интернет-ресурсов:**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Министерства молодежной политики, спорта и туризма Саратовской области - <http://sport.saratov.gov.ru>
3. Официальный сайт Всероссийской федерации гребли на байдарках и каноэ - <http://www.kayak-canoe>

## ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

на 2021 - 2022 учебный год

| № п/п | Мероприятие                                                       | Сроки, дата проведения | Место проведения | Уровень соревнований<br>(районные, городские, областные, российские, международные) | Ответственный | Финансирование (за счет каких финансовых средств) |
|-------|-------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------|
| 1     | Областные соревнования по гребле на байдарках и каноэ             | Июнь                   | г. Сысерть       | областные                                                                           | Лазарева Т.В. | МАУ ДО ДЮСШ «Олимп»                               |
| 2     | Первенство СО по гребле на байдарках и каноэ                      | Июль                   | г. Сысерть       | областные                                                                           | Лазарева Т.В. | МАУ ДО ДЮСШ «Олимп»                               |
| 3     | Открытое Первенство ГО Рефтинский                                 | Август                 | пгт Рефтинский   | муниципальные                                                                       | Лазарева Т.В. | МАУ ДО ДЮСШ «Олимп»                               |
| 4     | День спринта                                                      | Август                 | пгт Рефтинский   | областные                                                                           | Лазарева Т.В. | МАУ ДО ДЮСШ «Олимп»                               |
| 5     | Первенство СО по гребле на байдарках и каноэ на длинные дистанции | Сентябрь               | г. Сысерть       | областные                                                                           | Лазарева Т.В. | МАУ ДО ДЮСШ «Олимп»                               |
| 6     | Чемпионат Урала по гребле на байдарках и каноэ                    | Сентябрь               | г. Челябинск     | областные                                                                           | Лазарева Т.В. | МАУ ДО ДЮСШ «Олимп»                               |

## РАСПИСАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

на 2020/2021 учебный год (первое полугодие)

| Группа                                 | День недели                                           | Наименование предметной области | Время проведения (начало/окончание)                                               | Место проведения                                                                                   | Педагогический работник (Ф.И.О.) |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| ГБУ-1 № 7<br>2009-2011<br>г.р.<br>м/д  | Вторник<br>Пятница<br>Воскресенье                     | Общая физическая подготовка     | 15.00 – 16.30<br>15.00 – 16.30<br>12.00 – 13.30                                   | Спортивное ядро<br>МАУ ДО ДЮСШ<br>«Олимп»,<br>Ул. Молодежная,<br>2а<br>Лодочная станция<br>«Волна» | Лазарева Т.В.                    |
| ГБУ-3 № 8<br>2007-2008<br>г.р.<br>м/д  | Вторник<br>Четверг<br>Суббота<br>Воскресенье          | Общая физическая подготовка     | 16.30 – 18.00<br>15.00 – 16.30<br>15.00 – 16.30<br>13.30 – 15.00                  | Спортивное ядро<br>МАУ ДО ДЮСШ<br>«Олимп»,<br>Ул. Молодежная,<br>2а<br>Лодочная станция<br>«Волна» | Лазарева Т.В.                    |
| ГБУ- 5 № 9<br>2005-2006<br>г.р.<br>м/д | Среда<br>Четверг<br>Пятница<br>Суббота<br>Воскресенье | Общая физическая подготовка     | 16.30 – 18.00<br>16.30 – 18.00<br>16.30 – 18.00<br>16.30 – 18.00<br>15.00 – 16.30 | Спортивное ядро<br>МАУ ДО ДЮСШ<br>«Олимп»,<br>Ул. Молодежная,<br>2а<br>Лодочная станция<br>«Волна» | Лазарева Т.В.                    |

Приложение № 3  
к Дополнительной предпрофессиональной  
программе в области физической культуры и  
спорта по гребле на байдарках и каноэ

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

| № п/п                                                                | Наименование изделий         | Количество изделий | Примечания |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------|------------|
| <i>Основное оборудование и инвентарь</i>                             |                              |                    |            |
| 1                                                                    | Байдарки К-1                 | 10                 |            |
| 2                                                                    | Байдарки К-2                 | 1                  |            |
| 3                                                                    | Весла байдарочные            | 10                 |            |
| <i>Дополнительное, вспомогательное оборудование и инвентарь</i>      |                              |                    |            |
| 1                                                                    | Лодка спасательная с мотором | 1                  |            |
| 2                                                                    | Жилеты спасательные          | 10                 |            |
| 3                                                                    | Круги спасательные           | 8                  |            |
| <i>Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства</i> |                              |                    |            |
| 1                                                                    | Секундомер                   | 1                  |            |
| 2                                                                    | Стенд информационный         | 1                  |            |