

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Липецкой области  
«Спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта»  
(ГБУ ДО ЛО «СШОР по водным видам спорта»)

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом  
ГБУ ДО ЛО «СШОР по водным  
видам спорта»  
Протокол собрания № 1

« 09 » января 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГБУ ДО ЛО «СШОР  
по водным видам спорта»

Кургузов С.Н.

« 09 » января 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
по виду спорта «гребной спорт» (гребля академическая)  
(с изменениями от 10.04.2023, приказ от 10.04.2023 № 21-од)

Автор-составитель:  
Двуреченская С.В. – заместитель директора

г. Липецк, 2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

Номер раздела	Наименование раздела программы	Номер страницы
1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Направление программы	3
1.3.	Новизна и оригинальность программы	3-4
1.4.	Актуальность программы	4
1.5.	Педагогическая целесообразность программы	4
1.6.	Цель программы	5
1.7.	Задачи программы	5-6
1.8.	Ожидаемые результаты	6
1.9.	Характеристика вида спорта «гребля академическая» и его отличительные особенности	6
1.10.	Отличительные особенности программы	6-7
1.11.	Сроки реализации программы	8
1.12.	Условия реализации программы	8
1.12.1.	Особенности формирования групп	8
1.12.2.	Правила приема	8
1.13.	Формы организации занятий	8-9
2.	Календарный учебный график	9
3.	Годовой учебный план	9-10
4.	Рабочая программа	10-13
5.	Оценка результатов работы по программе	13-14
5.1.	Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке	14
5.2.	Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы (учебно-методический комплекс)	15-16
6.	Материально-техническое обеспечение программы	16-17
7.	Кадровое обеспечение программы	17
7.1.	Тренер-преподаватель. Требования к образованию, опыту, условиям допуска	17-18
7.2.	Инструктор-методист. Требования к образованию, опыту, условиям допуска	18
8.	Список литературы	19
9.	План воспитательной работы (приложение 1)	20-21
10	План-конспект учебно-тренировочного занятия (приложение 2)	22-23

## **1. Пояснительная записка**

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа по гребному спорту (дисциплина - гребля академическая) разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 № 329-ФЗ.
- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Федеральный Закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 № 127-ФЗ
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9.11.2018 № 196 (ред.от 30.09.2020).
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28.
- Санитарные правила СП 2.1.3678-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 N 44.

### **1.2. Направление программы**

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на:

- формирование и развитие физических способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и духовном развитии;
- развитие и поддержку детей и подростков, проявивших интерес и определенные способности к избранному виду спорта.

### **1.3. Новизна и оригинальность программы.**

Учебно-тренировочные занятия по данной программе способствуют развитию физических, познавательных, нравственных качеств обучающихся, формируют мотивацию к здоровому образу жизни, проведению свободного времени в содержательной и интересной форме, учат решению возникающих проблем спокойно, творчески. Способствуют самоутверждению и самоопределению личности, развивают способность самостоятельного принятия решений и ответственности за результат их исполнения. Обучающиеся имеют возможность опробовать лодки для гребли академической на воде, а также получить представление о других видах спорта, родственных гребле академической, гармонично сочетать тренировки с участием в соревнованиях.

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

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

#### **1.4. Актуальность программы.**

1.4.1. Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам детей и родителей: формирует социально значимые знания, умения и навыки, оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает детей к занятиям физической культурой и спортом.

1.4.2. Данная дополнительная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формированию и развитию физических способностей обучающихся, выявлению, развитию и поддержке талантливой молодежи;
- обеспечению духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья обучающихся.

#### **1.5. Педагогическая целесообразность программы**

- Заключается в возможности долговременного влияния на формирование личности обучающегося, предоставление ему широких возможностей для реализации своих физических способностей и нравственных качеств.
- Реализация задач по освоению дополнительной общеразвивающей программы по гребле академической идет через командную работу. Особое место в отношениях внутри коллектива занимает позиция лидера команды. Формирование лидерских качеств является педагогически целесообразным и играет большую роль в достижении высоких спортивных результатов обучающимися.
- Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что построена по принципам:
  - принцип научности
  - принцип доступности
  - принцип от простого к сложному
  - принцип целенаправленности
  - принцип систематичности и последовательности
  - принцип наглядности
  - принцип связи обучения с жизнью
  - принцип прочности
  - принцип сознательности и активности
  - принцип воспитания и развития

## 1.6. Цель программы

Целями образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе являются:

- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом у детей и подростков;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление психического и физического здоровья детей и подростков через занятия греблей академической;
- развитие мотивации обучающихся к многолетним занятиям греблей академической;
- обеспечение эмоционального благополучия обучающихся через их увлечение занятием греблей академической;
- развитие личности обучающихся, посредством занятием спортом;
- формирование мотивации обучающихся к саморазвитию и самосовершенствованию в избранном виде спорта;
- формирование и развитие спортивных способностей обучающихся, выявление, развитие и поддержка талантливых детей и подростков.
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся.

## 1.7. Задачи программы:

### Образовательные:

- сформировать у обучающихся знания, необходимые для занятий греблей академической ;
- ознакомить обучающихся с правилами соревнований по гребле академической для участия в соревнованиях;
- ознакомить обучающихся с различными видами спорта;
- ознакомить с основами гигиены и самоконтроля;
- ознакомить с правилами безопасности во время занятий греблей академической;

### Развивающие:

- повысить уровень физических качеств обучающихся, в том числе укрепить здоровье;
- содействовать развитию психо-эмоциональной сферы, морально-волевых качеств таких, как решительность, сила воли, настойчивость в достижении поставленной цели, забота о товарищах, коллективизм;
- развить стойкий интерес к занятиям греблей академической.
- развить умение самостоятельно принимать решения и нести за них ответственность;

### Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, аккуратность.
- сформировать навыки бережливости и ухода за спортивным инвентарем, предоставляемого для занятий греблей академической.
- привить навыки работы в группе; формировать культуру общения.
- формировать уважение к родителям и окружающим людям;
- формировать у детей и подростков чувство патриотизма, ответственности за будущее России;

- способствовать развитию культуры безопасной жизнедеятельности, профилактики наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;
- воспитывать чувство ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

### 1.8. Ожидаемые результаты

В результате освоения программы будут сформированы следующие знания и умения:

Темы занятий	Содержание занятий
Техника безопасности	Использование индивидуальных средств спасения и защиты. Правила безопасности при проведении тренировок.
Техническая подготовка гребца	Основная терминология. Вынос лодки, посадка, выход из неё, рабочее положение гребца. Обучение: целостному выполнению гребка; сохранению равновесия, управлению лодкой, формирование специфических ощущений.
Правила соревнований	Основные термины. Основные принципы Правила прохождения дистанции.
ОФП	Правильное выполнение общеразвивающих и силовых упражнений. Специально подводящие упражнения.
СФП	Развитие специальных качеств.

### 1.9. Характеристика вида спорта «гребля академическая» и его отличительные особенности

Одной из разновидностей гребного спорта является гребля академическая. Включена в программу Олимпийских игр с 1896 года (у женщин с 1976 года). Кроме Олимпийских игр ежегодно проводится Чемпионат мира, Кубок мира, Кубок Наций, Чемпионат мира среди студентов, Чемпионат мира среди юношей и девушек.

Гребля академическая — циклический вид спорта. Спортсмены находятся в лодках и гребут веслами, используя мышцы спины, рук и ног проходя дистанцию спиной вперед по ходу движения лодки, в отличие от гребли на байдарках и каноэ.

Соревнования по гребному спорту проводятся среди мужчин и женщин. Гребля академическая делится на парную и распашную греблю. Парная гребля выполняется двумя веслами, распашная гребля — одним веслом. Состав лодки бывает из одного, двух, четырёх или восьми гребцов. В ряде классов вес спортсмена ограничен.

Гребля академическая очень сильно отличается от гребли на байдарке и каноэ: как по способу движения, так и по получаемым со стороны спортсмена нагрузкам. Гребля академическая — это один из немногих видов спорта, в котором спортсмен задействует около 95 % мышц всего тела. Овладение техникой осложняется тем, что движения гребца редко встречаются в бытовой и трудовой деятельности человека.

### 1.10. Отличительные особенности программы

Отличительная особенность данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию

дополнительных общеобразовательных программ.

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

Для занятий греблей академической используется следующий спортивный инвентарь:  
лодка для гребли академической (одиночка, двойка, четверка, восьмерка)  
весла для парной и распашной гребли.

Соревновательный характер многих занятий по программе и участие в соревнованиях поддерживает познавательный интерес, стимулирует поиск решений, позволяющих улучшить свои спортивные результаты.

Тема занятия, проводимого по программе, может быть скорректирована в зависимости от погодных условий на момент проведения занятия.

Для проведения мастер-классов привлекаются опытные спортсмены.

В данной программе особое внимание уделяется работе с родителями.

Родители могут:

наблюдать за проведением тренировок на открытых занятиях, с целью понимания увлечения своего ребенка, одобрения и его психологической поддержки;

контролировать выполнение домашних заданий;

обеспечивать доставку обучающихся к месту проведения соревнований;

обеспечивать проживание, питание обучающихся во время проведения соревнований.

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

вводным и периодическими (в ходе учебно-тренировочных занятий) инструктажами по технике безопасности и строгим соблюдением их требований;

непрерывным наблюдением тренера-преподавателя за обучающимися при проведении учебно-тренировочных занятий;

наличием и резервированием спасательных средств (спасательный катер, гребная лодка);

наличием в данной программе специальной темы по технике безопасности занятий на воде.

### **Погодные условия проведения занятий на воде.**

Занятия проводятся при следующих метеорологических условиях:  
температура воздуха не ниже 15 С<sup>0</sup>, температура воды не ниже 15 С<sup>0</sup>.

В решении о допуске к занятиям на воде учитывается:

температура окружающего воздуха с учетом силы ветра;

возможные изменения погодных условий во время тренировки;

соответствие одежды каждого обучающегося погодным условиям, наличие термобелья и умение грамотно одеться;

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

## 1.11. Сроки реализации программы

Срок реализации программы составляет 1(один) год. За этот период времени не только обучающийся понимает, интересен ли ему такой вид спорта как «гребля академическая», но и тренер выделяет индивидуальные возможности обучающегося для последующей корректировки тренировочного процесса. Реализация программы осуществляется за пределами федеральных стандартов спортивной подготовки.

Обучающиеся, успешно освоившие программу на спортивно-оздоровительном этапе, зачисляются на этап начальной подготовки или иной этап, соответствующий возрасту спортсмена, уровню его физического развития, по результатам тестирования в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по гребному спорту (гребля академическая).

## 1.12. Условия реализации программы

### 1.12.1. Особенности формирования групп

	Этап подготовки	Минимальное количество обучающихся в группе	Максимальное количество обучающихся в группе	Возраст обучающихся	Длительность подготовки
1	Спортивно-оздоровительный этап	10	20	9-17 лет	1 год

### 1.12.2. Правила приема

На спортивно-оздоровительный этап принимаются все желающие заниматься греблей академической по данной программе не имеющие медицинских противопоказаний.

Все поступающие должны представить следующие документы:  
заявление родителей (законных представителей) или поступающих (старше 14 лет);  
согласие на обработку персональных данных;  
медицинскую справку, разрешающую занятия греблей академической;  
копию свидетельства о рождении (паспорта);  
копию СНИЛС;  
фотографии 3x4 - 2 шт.

Поступающий может быть принят в группу при наличии вакантных мест.

## 1.13. Формы организации занятий

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки тренер-преподаватель дает обучающимся полное представление о знаниях, умениях и навыках, которые им предстоит освоить. Основная задача тренера-преподавателя не только заинтересовать обучающихся занятиями греблей академической, но и помочь им сознательно перестроится от интересной забавы на воде к серьезному освоению требований данного вида спорта. Занятия по всем темам имеют обзорный характер, от выполнения физических упражнений требуется качественный, а не количественный показатель.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в следующих формах:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- дистанционные занятия;



самостоятельные занятия;  
контрольное тестирование.

Занятия по общефизической подготовке (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) строятся так, чтобы обучающиеся могли выполнять задания тренера-преподавателя, в том числе и дома.

Основной упор в ОФП делается не на достижение абсолютных результатов, а на постоянное улучшение собственных показателей обучающихся. На тренировках, как правило, изучают новые упражнения, играют в спортивные игры, выполняют контрольные нормативы.

Занятия по СФП проходят в основном при непосредственном освоении техники гребли академической. Техника гребли отрабатывается на специальном тренажере, а также с помощью специально подводящих, специально развивающих и имитационных упражнений. Из специальных нормативов постоянно контролируется подтягивание на перекладине, отжимания и прыжок в длину.

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

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

**Принцип доступности.** Требования к заданиям должны усложняться, но в тоже время задания должны быть посильными для выполнения.

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

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

## 2. Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеразвивающей программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28).

Начало учебного года – 1 января

Окончание учебного года – 31 декабря

Период активного отдыха – сентябрь-октябрь

Итоговое контрольное тестирование с 15 ноября по 15 декабря

№	Этап обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	Спортивно-оздоровительный (СОЭ)	52	156	234	3 раза в неделю по 1,5 часа

## 3. Годовой учебный план

Учебно-тематический план составлен исходя из учебной нагрузки на одну учебную группу – 4.5 часов в неделю (три занятия в неделю) и 52 рабочих недель в году, включая каникулярный период и период самостоятельной работы. Продолжительность 1 тренировочного часа приравнивается к 60 минутам.

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

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	в том числе	
			Теоретических	Практических
1	Вводное занятие	2	2	
2	Техника безопасности	2	2	
3	Спортивный инвентарь	2	2	
4	Правила соревнований	4	2	2
5	Краткие сведения о строении человека	2	2	
6	Спортивный режим, гигиена, контроль.	2	2	
7	Техника гребли	60	2	58
8	Общеспортивная подготовка	100		100
9	Специальная физическая подготовка	55		55
10	Контрольные занятия, соревнования.	5	1	4
	<b>Итого часов:</b>	<b>234</b>	<b>15</b>	<b>219</b>

#### 4. Рабочая программа

##### Тема 1. Вводное занятие.

Ознакомление с программой обучения, правилами поведения на занятиях. Краткая история развития гребного спорта (гребля академическая). Выдающиеся спортсмены вида спорта. Последние достижения.

##### Тема 2. Техника безопасности.

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

##### Тема 3. Спортивный инвентарь, оборудование гребных баз.

Общее строение гребных лодок. Их виды и отличия. Корпус. Типы корпусов. Конструкция корпуса. Функции отдельных элементов конструкции. Оборудование гребных академических лодок. Инвентарь и материально-техническое обеспечение.

#### **Тема 4. Правила соревнований по гребному спорту.**

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

#### **Тема 5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

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

#### **Тема 6. Спортивный режим, гигиена, контроль.**

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

#### **Тема 7. Техника гребного спорта.**

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

##### **Техническая подготовка**

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

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

#### **Тема 8. Материал по общей физической подготовке (ОФП)**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Особенно

благоприятен ранний возраст для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Строевые упражнения:

- построение в шеренгу, смыкание, размыкание, перестроение в колонну;
- выполнение команд в строю на месте, в движении;
- переход с шага на бег, с бега на шаг, изменение скорости и направления движения.

Общеразвивающие упражнения:

- без предметов (фронтальным, групповым, посменным, круговым, поточно-проходным методами);
- с предметами (набивные мячи, скакалки, гимнастические палки, гантели, грифы);
- на снарядах (гимнастическая стенка, скамья, тренажеры).

Упражнения для развития гибкости:

- кувырки, вперед, назад, длинные, боковые, в парах, через препятствия;
- перевороты вперед, боком;
- стойки на лопатках, руках;
- мосты, шпагаты;
- упражнения на растягивание в паре с партнёром, на гимнастической стенке, скамье, с гимнастической палкой.

Силовые упражнения:

- сгибание и разгибание рук в упоре из различных и.п.;
- подтягивание на высокой перекладине;
- приседание и выпрыгивая вверх на двух ногах;
- упражнения с преодолением противодействия партнёра (сопротивление, стоя в паре упор руками в «замке», оказывая противодействие партнёру);
- приседания с отягощением (партнером, в утяжеленных браслетах, поясе, жилете);
- метание набивного мяча из различных и.п.;
- упражнения ОФП с гантелями, «блинами».

Упражнения для развития быстроты:

- бег с ходу;
- бег под уклон;
- «челночный» бег;
- повторный бег на отрезках от 20-30 до 60 м;
- бег за лидером;
- бег с низкого старта без команды;
- бег с низкого старта под команду;
- эстафеты, спортивные и подвижные игры.

Упражнения для развития ловкости:

- элементы акробатики;
- упражнения с разнонаправленным движением рук и ног;
- прыжки через гимнастические снаряды;
- упражнения в равновесии на гимнастической скамье;
- жонглирование и метание мячей в подвижную и неподвижную цель;
- метание мяча после кувырков, поворотов;
- подвижные и спортивные игры.

Упражнения для развития выносливости:

- кроссовая подготовка (бег средней интенсивности на местности или на стадионе);

- равномерный и повторный бег на длинных отрезках;
- плавание, плавание в спасательном жилете, с предметами в руках, без помощи ног;
- марш-броски;
- туристические походы;
- ходьба на лыжах, бег на лыжах от 5 до 10 км;
- упражнения ОФП круговым методом;
- подвижные и спортивные игры в увеличенном временном режиме

### **Тема 9. Материал по специальной физической подготовке**

Для развития специальных физических качеств (быстрота, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в гребле мышц туловища, ног, рук, имитационные упражнения и упражнения на воде для технической подготовки.

1. Упражнения для развития быстроты реакции:
  - физические упражнения в медленном темпе с остановками;
  - серия одинаковых упражнений, выполняемых в различных темпах.
2. Упражнения на развитие силовой выносливости:
  - сгибание и разгибание рук, лежа на гимнастической скамейке;
  - отжимание туловища из положения лёжа;
  - приседания на двух, одной ноге;
  - прыжки и многоскоки на одной и двух ногах;
  - подтягивание на турнике.
3. Изучение основ техники гребли в гребном бассейне и на тренажерах.
4. Изучение техники гребли в лодке (гребка в целом, его элементов, темпа и ритма гребли, управления лодкой).
5. Длительная равномерная гребля на гладкой и бурной воде. Стартовые гребки. Техника изменения направления движения.
6. Преодоления естественных и искусственных препятствий водного потока.
7. Имитационные упражнения.

### **Тема 10. Контрольные занятия и соревнования**

Формы текущего контроля и итогов реализации программы:

- выполнение тестовых заданий;
- тренерское наблюдение;
- собеседование;
- зачеты по видам деятельности
- участие в общешкольных и городских соревнованиях по ОФП и специальной подготовке (на воде).

### **5. Оценка результатов работы по программе**

Требования к результатам реализации Программы на спортивно-оздоровительном этапе, выполнение которых дает основание для зачисления лица на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям, выбранным видом спорта;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники гребли;

- формирование спортивной мотивации;
- определение специализации;
- укрепление здоровья обучающихся.

### 5.1. Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин 15 с)	Бег 800 м (не более 4 мин 30 с)
	Плавание 50 м (без учета времени)	Плавание 50 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	-
	Приседание за 30 сек (не менее 20 раз)	Приседание за 30 сек (не менее 15 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 30 сек (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на спине за 30 сек (не менее 15 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)

## 5.2. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы (учебно-методический комплекс)

Методическое обеспечение (сопровождение) программы представляет собой пакет методической продукции, используемой в процессе обучения.

№ пп	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках УТЗ)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятия
1	Вводное занятие	Рассказ, беседа (тренер-преподаватель)	наглядный	Тематическая презентация	1.Видеопроектор; 2.Ноутбук; 3. Экран
2	Техника безопасности	Рассказ, беседа (тренер-преподаватель, медицинская сестра)	наглядный	1.Схема движения спортивных судов на р.Воронеж 2. Презентация «Оказание первой медицинской помощи»	1.Видеопроектор; 2.Ноутбук; 3. Экран; 4. Спасательный жилет 5. Спасательный круг
3	Спортивный инвентарь, оборудование гребных баз	Рассказ, беседа (тренер-преподаватель)	наглядный	Тематическая презентация	1.Видеопроектор; 2.Ноутбук; 3. Экран
4	Правила соревнований по гребле академической	Рассказ, беседа (тренер-преподаватель)	наглядный	Тематическая презентация	1.Видеопроектор; 2.Ноутбук; 3. Экран 4.Магнитная доска
5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	Рассказ, беседа (тренер-преподаватель, медицинская сестра)	наглядный	Тематическая презентация	1.Видеопроектор; 2.Ноутбук; 3. Экран
6	Спортивный режим, гигиена, контроль	Рассказ, беседа (тренер-преподаватель, мед. сестра)	наглядный	Тематическая презентация	1.Видеопроектор; 2.Ноутбук; 3. Экран
7	Техника гребли академической	Групповая, индивидуальная, самостоятельная	наглядный, практический	Тематическая презентация	1.Видеопроектор; 2.Ноутбук; 3. Экран

8	Общефизическая подготовка	Групповая, индивидуальная, самостоятельная	практический	-	1.Мяч ф/б 2. Мяч б/б 3.Мячи набивные 4.Скакалки 5.Гантели 6. Тренажеры на различные группы мышц 7.Лыжи 8.Маты гимнастические 9.Гимнастическая лестница 10.Перекладина
9	Специальная физическая подготовка	Групповая, индивидуальная, самостоятельная	практический	-	1. Лодки для академ.гребли 2 .Весла для академ. гребли (парные и распашные) 3.Тренажеры гребные
10	Контрольные занятия и соревнования по ОФП, СФП	Групповая	практический	-	В соответствии с направлением и видом проводимого занятия или соревнования

## 6. Материально-техническое обеспечение

В целях качественной реализации дополнительной общеразвивающей программы по гребле академической в учреждении имеется необходимая материально-техническая база.

### 6.1. Сведения о помещениях:

- гребной бассейн;
- зал для общей физической подготовки;
- эллинг для хранения спортивных судов;
- помещение для ремонта спортивного инвентаря;
- раздевалки и душевые(женские, мужские)
- туалеты (женские, мужские)
- медицинский кабинет, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23 октября 2020 г. № 1144н;

### 6.2. Сведения о спортивном инвентаре и оборудовании:

- лодки академические одиночки;
- лодки академические двойки;
- лодки академические четверки;
- лодки академические восьмерки;
- лодки академические учебные одиночки;
- весла для парной гребли;



- весла для распашной гребли;
- тренажеры гребные;
- тренажеры на различные группы мышц;
- грифы;
- блины для штанги разновесные;
- гантели наборные;
- маты гимнастические;
- гимнастическая лестница;
- скакалки;
- мячи футбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи набивные;
- причальный плот.

Учебно-тренировочные занятия по специальной подготовке на воде проводятся на участке реки Воронеж от тренировочной базы (ул.Левобережная, д.28) до ж/д моста.

## 7. Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается следующими педагогическими кадрами:

1. Тренер-преподаватель;
2. Инструктор-методист.

Требования к специалистам установлены согласно Профессиональным стандартам, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 29.09.2014 № 667н:

### 7.1. Тренер-преподаватель

#### I. Требования к образованию, опыту, условия допуска

Требования к образованию и обучению	Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя
Требования к опыту практической работы	Не менее двух лет работы по профилю профессиональной деятельности для занятия должности "старший тренер-преподаватель"

<p>Особые условия допуска к работе</p>	<p>Отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации</p> <p>Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований)</p> <p>Прохождение инструктажа по охране труда</p>
--	--

## 7.2. Инструктор-методист

### I. Требования к образованию, опыту, условия допуска

<p>Требования к образованию и обучению</p>	<p>Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики по специальности физическая культура или Среднее профессиональное образование (непрофильное) - программы подготовки специалистов среднего звена и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта или Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или в сфере обороны и безопасности государства по служебно-прикладной физической подготовке или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта</p>
<p>Требования к опыту работы</p>	<p>Не менее трех лет в области физической культуры и спорта при наличии среднего профессионального образования Не менее одного года в области физической культуры и спорта при наличии высшего образования</p>
<p>Особые условия допуска к работе</p>	<p>К работе не допускаются лица, имеющие или имевшие судимость</p> <p>Прохождение обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров</p> <p>Прохождение инструктажа по охране труда</p>

## 8. Список литературы.

1. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте, Организация ПРТ в командах по академической гребле.-Москва: Изд-во «Просвещение»,2010г.
2. Бауэр В.Г.,Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ/В.Г.Бауэр,Е.П.Гончарова, В.Н.Понкратова. – Москва: Изд-во «Кострома», 1995. -31с.
3. Быков, А. И. Теория и методика парусного и гребного спорта: курс лекций. Ч. 1 [Текст] / А. И. Быков ; Куб. гос. ун-т физ. культуры,спорта и туризма. – Краснодар : КГУФКСТ, 2013. – 182 с.
4. Быков, А. И. Теория и методика парусного и гребного спорта: курс лекций. Ч. 2 [Текст] / А. И. Быков ; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар : КГУФКСТ, 2013. – 120 с.
5. ИссуринВ.Б.,КаверинВ.Ф.,НиканоровА.Н.,РаклоЛ.Я. Специальная подготовка гребцов академической гребли. Методические рекомендации – М.: Госкомспорт СССР,1986г.
6. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
7. ФилинВ.П. Теория и методика юношеского спорта-М.: ФиС,1987г.
8. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. - М.,1972
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
10. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зацюрский. – 5-е изд.стереотип. – Москва : Спорт, 2020 – 200 с.
11. Квашук, П. В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 [Текст] / П. В. Квашук. –Москва, 2003. – 227 с.
12. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Текст] / В. Н. Платонов. – Москва : Спорт, 2019. –656 с.
13. Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие [Текст] /Н. В. Чертов. – Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2012.
14. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» (этап начальной подготовки). Методическое пособие: М – 2022, 104с. Авторы-составители: Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

### Примерный план воспитательной работы

№ пп	Направления работы	Содержание	Период проведения
1.	«Трудовой десант»	1. Проведение субботников по благоустройству территории спортивной базы; 2. Поддержание чистоты и порядка в помещениях школы: спортивном зале, раздевалках, душевых 3. Мелкий ремонт спортивного инвентаря	2 раза в год  в течение года  по мере необходимости
2.	«Активный отдых»	1. Организация досуга обучающихся в дни летних и зимних каникул: Проведение спортивных турниров, тематических праздников, творческих конкурсов и др. 2. Организация и проведение однодневных и многодневных пеших, лыжных и водных туристических походов	январь, июнь-август
3.	«Лучше всех»	1. Организация и проведение спортивного праздника, посвященного подведению итогов учебного года: награждение в номинациях «Самый быстрый», «Самый сильный», «За волю к победе», «Самый юный», «Открытие сезона», «За высокие спортивные результаты» и т.д. 2. Вручение значков спортсменам-разрядникам	декабрь
4.	«Закон и порядок»	1. Организация и проведение тематических мероприятия в рамках недели правовых знаний:  Беседы, лекции, викторины, конкурсы с привлечением специалистов различных ведомственных структур (МВД, МЧС, ВК и др.)  2. Выпуск тематических стенгазет, плакатов, рисунков	апрель

5.	«Чемпионы среди нас»	1. Обеспечение участия обучающихся школы в соревнованиях различного уровня: внутри группы; внутри школы, городских к Дню физкультурника, областных соревнованиях	в течение года
6.	«Патриотическое воспитание»	1. Обеспечение участия обучающихся школы в показательных выступлениях, посвященных Дню города и Дню металлурга, Дню России, Дню флага России и др. 2. Участие в соревнованиях, посвященных Дню Победы в ВОВ 3. Разучивание Гимна Российской Федерации 4. Проведение тематических бесед и викторин	в течение года

### План-конспект тренировочного занятия

Основным документом оперативного планирования тренера-преподавателя является план-конспект тренировочного занятия. Это подробный план, позволяющий определить методику решения задач занятия, оптимальный состав средств, методов и форм деятельности спортсменов, обеспечивающий эффективное и качественное его проведение.

Форма плана-конспекта для групп на спортивно-оздоровительном этапе представленная в таблице 1. и является универсальной для тренировочных занятий, содержащей различные средства, методы, методические приемы, принципы и т.д., различающиеся в зависимости от цели и задач тренировочного занятия, условиям реализации и периодам подготовки и т.д.

#### Примерный план-конспект тренировочного занятия по гребному спорту для групп СОЭ

Место проведения:

Дата проведения:

Время проведения:

Контингент:

Инвентарь: весла, лодки, штанги, тренажеры и т.д.

Тема занятия: техника гребли в командных лодках.

Цель занятия: совершенствование основных элементов техники гребка в командных лодках; повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Основные задачи занятия:

1. Отработка техники гребли в командных лодках.
2. Развитие выносливости, общефизическая подготовка.
3. Развитие координационных способностей.

Таблица 1.

Части урока	Содержания урока	Дозировка	Методические указания
<b>Подготовительная часть</b>			
1. Построение		1 мин.	Расчет по номерам, рапорт старосты группы.
2. Сообщение задач занятия		2 мин.	Объяснение задач занятия
3. Бег с заданиями: -равномерный, -приставным шагом левым- правым боком, -с высоким подниманием бедра, -с «захлестом» голени		5 мин.	-бег в невысоком темпе; -руками выполнять махи, толкаться выше; -не поджимать пятки к себе, не наклоняться вперед
4. Упражнения на восстановление дыхания		2 мин.	Шагом, руки вверх – вдох, руки вниз - выдох
5. ОРУ на месте. (самостоятельная разминка)		5 мин.	Спортсмены после ходьбы выстраиваются в круг. В центр выходит обучающийся и показывает упражнения для разминки мышц рук, затем выходит второй – упражнения для разминки мышц туловища и третий – мышц ног. Темп выполнения упр. – медленный О.в. на сохранение правильной осанки

Специальная разминка Имитация гребковых движений (выпрыгивания вверх из глубокого седа, гребля на тренажерах)	10 мин.	Обратить внимание на синхронность выполнения упражнения командой; работах на тренажерах - равномерная
Разминка на воде (по номерам)	10-15 мин.	Равномерная гребля по элементам: руки; руки+корпус; $\frac{1}{4}$ подъезда; $\frac{1}{2}$ подъезда; полный подъезд
<b>Основная часть</b>		
Гребля по номерам	20 мин.	Отработка элементов гребли (подъезд, захват, проводка весла в воде, окончание гребка)
Равномерная гребля команды	15 мин.	Обращать внимание на синхронность выполнения гребка, баланс, стабильность лодки на курсе.
Выход с воды	4-5 мин.	Группа переходит в тренажёрный зал
Тяга штанги лежа на наклонной доске 15- 20 кг	20-30 раз 2 подхода	Выполнять равномерно, не опускать плечи.
Жим «блина» лежа на спине от груди вверх 5-10 кг	20-30 раз 2 подхода	Выполнять равномерно, на вдохе – «блин» опускать, на выдохе – «выжимать»
<b>Заключительная часть</b>		
Уборка инвентаря	5 мин	Вытереть лодки, занести в элинг.
Упражнения для увеличения подвижности в плечевых и тазобедренных суставах, вис на перекладине	5 мин	Упражнения выполнять в парах, с максимальной амплитудой в медленном темпе
Построение, подведение итогов занятия	5 мин	Определить основные ошибки и способы их исправления, отметить лучших спортсменов.

В этом примере плана-конспекта были применены специальные и силовые упражнения, которые способствуют специальной подготовке, а также укреплению всех групп мышц, закаливанию, тренировке сердечно – сосудистой системы и формированию ЗОЖ.