

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа «Школа будущего»

---

Дополнительная общеразвивающая  
программа

**ОФП (гребля на байдарках)**

Возраст детей: 7 – 14 лет

Срок реализации программы: 1 год

Год разработки программы: 2017

Руководитель: Жмуровская М.С.

п.Большое Исаково

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов и расположен по группам подготовки: начальной, учебно-тренировочной, спортивного совершенствования.

Программа может быть использована тренерами при работе во всех подразделениях, ведущих подготовку юных гребцов.

Организация учебно-тренировочного процесса в спортивной школе осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, а также методических разработок, местных условий и возможностей, освоения юными гребцами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижение ими разностороннего физического развития.

Программа предусматривает помощь тренеру во всестороннем контроле уровня подготовленности учащихся от начала этапа их занятий греблей, до уровня высшего спортивного мастерства.

В программе даны цели и задачи работы в группах спортивной направленности, рассмотрены вопросы содержания, технологии обучения и контроля за ходом процесса обучения, показаны пути их организации и содержания воспитательной работы.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность образовательного процесса в решении задач:

Цели и задачи образовательной деятельности.

- укрепления здоровья, гармоничного развития личности и подготовке спортсменов высокой квалификации.
- Осуществлять подготовку всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, обеспечить укрепление их здоровья и разностороннее физическое развитие
- Подготовка спортсменов способных успешно защищать спортивную честь школы, города, области, страны.

Содержание деятельности.

1. Организация учебно-тренировочного процесса и воспитательной работы.

Программа по гребле рассчитана на работу с детьми и подростками в группах спортивной направленности. Возможны отступления по возрасту как в одну, так и в другую сторону, так в ряде случаев необходимо делать исключения при выполнении занимающимися требований, предъявляемых к учащимся более старшего возраста (старших возрастных групп), а для квалифицированных спортсменов – более высоких результатов на соревнованиях.

На отделении гребли принимаются все желающие с 9 до 12 лет.

2. На учебно-тренировочный этап подготовки зачисляются не имеющие медицинских противопоказаний .

Основанием для зачисления является заявление родителей (законных представителей) несовершеннолетнего, медицинская справка, копия его свидетельства о рождении. Обучающиеся считаются зачисленными с момента издания приказа директора о зачислении.

Обучающиеся могут быть отчислены по следующим основаниям:

- при невыполнении требований по спортивным показателям для данной возрастной группы (этапа подготовки);
- при неоднократном или грубом нарушении Устава, Правил внутреннего распорядка;
- по медицинским показаниям;
- по собственному желанию (по заявлению родителей (законных представителей)).

Отчисление осуществляется на основании приказа директора об отчислении.

Нормативная часть учебной программы по гребле.

Многолетняя подготовка гребцов - сложный процесс, состоящий из нескольких различных качественных уровней.

Он включает; - массовый спорт и начальную подготовку (начинающие спортсмены и спортсменки 3-2 разрядов).

Основная цель; развитие массовости, формирование и закрепление интереса к занятиям греблей, укрепление здоровья, содействие гармоничному развитию, углубленное овладение специализацией.

- базовую подготовку (спортсмены 1 разряда и кандидаты в мастера).

Основная цель: создание предпосылок к дальнейшему повышению результатов.

Основная цель: Достижение максимально возможных спортивных результатов, спортивное долголетие.

Большое значение для реализации целей спортивной подготовки гребцов имеет использование в работе передовых методов обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного процесса с учетом возрастных, биологических и генетических возможностей.

## ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЁТ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.

Учебно-тренировочный процесс во всех группах, разделяется на три периода (подготовительный, соревновательный и переходный), каждый из которых имеет свои задачи и средства.

Задачи подготовительного периода (Ноябрь-апрель) укрепление здоровья занимающихся, повышение уровня физической подготовленности, развитие физических качеств - выносливости, силы, быстроты и ловкости; воспитание морально-волевых качеств, сдача контрольных нормативов.

Подготовительный период делится на три этапа. На первом (ноябре-декабре) и втором (январь-февраль) этапах основное внимание уделяется повышению общей физической подготовки занимающихся; на третьем (март-апрель), кроме занятий по общей физической подготовке, изучается и совершенствуется техника индивидуальной и командной гребли на различных режимах работы.

В подготовительном периоде применяются обще развивающие и специальные упражнения, а также занятия другими видами спорта. (лыжный спорт, б/бол, в/бол, футбол, л/атлетика плавание). Для развития специальной выносливости используется равномерный и переменный методы тренировки на гребных тренажерах.

Задачи соревновательного периода (май-сентябрь); изучение и совершенствование техники гребли; дальнейшее повышение работоспособности средствами общей и специальной физической подготовки; развитие быстроты и скоростной выносливости; участие в соревнованиях по гребле, дальнейшее развитие волевых качеств.

**Годовой план  
распределения учебных часов для группы спортивного  
совершенствования  
1 года обучения**

**Учебный план отделения гребного спорта**

Содержание занятий	Группы начальной подготовки	Всего часов
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>		
Краткий обзор развития гребного спорта в России.	2	
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	
Гигиена гребца	2	
Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение спортивных травм. Оказание первой помощи.	2	
Основы техники и тактики гребного спорта	2	
Основы методики обучения и тренировки гребцов	2	
Общая, специальная физическая подготовка, её роль в спортивной тренировке гребцов	2	
Контрольные нормативы	2	
Итого:	16	
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ</b>		

ЗАНЯТИЯ		
Общая физическая подготовка	2	
Специальная физическая подготовка	2	
Изучение и совершенствование техники и тактики гребли	2	
Контрольные нормативы	2	
Участие в соревнованиях	2	
ОФП	2	
СФП	2	
Изучение и совершенствование техники гребли	2	
Контрольные нормативы	2	
Основы техники и тактики гребного спорта	2	
Основы методики обучения и тренировки гребцов	2	
ОФП	2	
Бассейн	2	
Общая физическая подготовка	2	
Спортивная игра	2	
СФП	2	
Контрольный норматив	2	
совершенствование техники и тактики гребли	2	
ОФП	2	
Басейн	2	
Игара в футбо	2	
Специальная физическая подготовка	2	
Участие в соревнованиях	2	
Общая физическая	2	

подготовка		
Спортивная игра	2	
совершенствование техники и тактики гребли	2	
Бассейн	2	
Контрольные нормативы	2	
Техника гребли и ее совершенствование	2	
Методика развития двигательных качеств	2	
Тактическая подготовка	2	
Контроль и самоконтроль тренировочного процесса	2	
Офп	2	
Бассейн	2	
Сфп	2	
Основные средства восстановления работоспособности	2	
Ведения дневника тренировок, отчеты о тренировках	2	
Общая физическая подготовка	2	
Контрольное испытание	2	
Спортивная игра	2	
совершенствование техники и тактики гребли	2	
Специальная физическая подготовка	2	
Бассейн	2	
Соревнования	2	

Легкая атлетика	2	
Офп	2	
Сфп	2	
Гимнастика	2	
Плавание	2	
Спортивная игра	2	
Контрольные испытания	2	
Общая физическая подготовка	2	
Специальная физическая подготовка	2	
Бассейн	2	
Легкая атлетика	2	
Спортивная игра	2	
Контрольные испытания	2	
итого		230

### **СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО МАТЕРИАЛА**

Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки является необходимым элементом эффективного выполнения всех других разделов.

Три направленность в учебной группе изменяется следующим образом:

1. создание представлений о гребле как виде спорта.
2. создание представлений о системе подготовки гребца и эффективной техники гребли
3. В соответствии с общей направленностью в учебной группе изменяется тематика, вопросы и средства теоретической подготовки, рассматриваемые в темах.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1.Гребной спорт. Ежегодник.  
–М.: ФиС.

2.Единая всероссийская спортивная классификация.  
–М.: Госкомспорт РФ, Олимпийский комитет РФ, ВНИИФК.

3. Жмарев Н.В. Тренировка гребцов. –М.: ФиС, 1981.
4. Жмарев Н.В. Управленческая и организаторская деятельность тренера. –Киев: «Здоровье», 1980.
5. Иссурин В.Б., Каверин В.Ф, Никаноров А.Н, Ракло Л.Я Специальная подготовка гребцов на байдарках. Методические рекомендации. –М.: Госкомспорт СССР, 1986.
6. Иссурин В.Б., Каверин В.Ф, Колыбельников А.Н., Тимофеев В.Д., Земляков Д.В. Эффективность средств специальной подготовки гребцов на байдарках(методические рекомендации). М., Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1988.
7. Иссурин В.Б., Крячко А.В. Новое в методике рациональной техники движений юных гребцов –байдарочников.
8. Каверин В.Ф. Система отбора и подготовки юношей и девушек к соревнованиям по гребле на байдарках.
9. Каверин В.Ф. Развитие специальных физических качеств гребцов юношеского возраста на байдарках .