

Управление образование г.Волгодонска

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4 Г. ВОЛГОДОНСКА

ПРИНЯТО

на заседании методического совета
МБУДО СШ № 4 г.Волгодонска
Протокол от 16.08.2023 г. № 5

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО СШ № 4
г.Волгодонска



А.А. Сиволапов
Приказ от «16» августа 2023 г. № 100

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ»

Уровень программы: базовый

Вид программы: модифицированная

Тип программы: разноуровневая

Возраст детей: от 8 до 17 лет

Срок реализации: 1 год - 144 часа

Стартовый уровень – 12 недель (48 часов)

Базовый уровень – 24 недели (96 часов)

Разработчики:

инструктор-методист Тесля И. Г.

тренер-преподаватель Прозоровский В.Е.

Волгодонск
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ:

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	7
2.1	Учебный план	7
2.2	Календарный учебный график.....	10
III.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	11
3.1	Условия реализации программы.....	11
3.2	Форма контроля и аттестации.....	12
3.3	Планируемые результаты.....	12
IV.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	14
V.	ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ.....	18
VI.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	20
VII.	ПРИЛОЖЕНИЯ.....	22
	Приложение №1.....	22
	Приложение №2.....	25

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» разработана с целью создания условий для планирования, организации и управления образовательной деятельностью по спортивной дисциплине «гребля на байдарках и каноэ» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе №4 г.Волгодонска (МБУДО СШ №4 г. Волгодонска).

Актуальность программы заключается в том, что занятия греблей на байдарках и каноэ способствуют развитию физических, нравственных качеств, формируют мотивацию к здоровому образу жизни, проведению свободного времени в содержательной и свободной форме. Многообразие технических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма.

Приобщение детей к систематическим занятиям спортом является необходимым условием формирования нового поколения российских граждан, которым предстоит ответить на вызовы современности, отмечено в Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года.

Кроме того у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с школьного возраста.

Программа разработана с учетом современных идей и актуальных направлений развития физической культуры, спорта и образования. Программа составлена в соответствии с действующими правовыми актами и нормативными документами.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. При ее реализации в спортивной школе, каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Отличительные особенности программы. Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед и показывается на

примерах достижения активного долголетия известными мастерами. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия.

В соответствии с Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, одним из принципов реализации дополнительных общеобразовательных программ является разноуровневость, которая учитывает разный уровень развития и разную степень освоенности содержания программы детьми. Содержание и материал программы организован по принципу дифференциации. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. Оптимальный режим двигательной активности на занятиях поможет преодолеть недостаток двигательной активности и воспитать всесторонне развитого и здорового ребенка.

В отличие от уже существующих программ, данная программа разработана для детей 8-17 лет и рассчитана на год, где «Стартовый уровень» составляет 12 недель (48 часов), «Базовый уровень» - 24 недели (96 часов).

Программа предполагает изучение разделов: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая, инструкторская и судейская практика. По окончании реализации программы для оценки уровня физической подготовленности выступает тестирование по общей физической и специальной физической подготовки обучающихся. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении обучения.

При реализации программы учитываются особенности условий водноспортивной базы и климатических условий региона.

Цель программы: Формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, а также профессионального опыта в процессе занятий греблей на байдарках и каноэ, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.

Задачи:

Предметные:

- овладение основами техники выполнения комплекса специальных физических упражнений, направленных на улучшение результата по виду спорта;
- ознакомление учащихся со строением и функционированием организма человека, влияние на деятельность организма занятий физической культурой и спортом;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки по гребле на байдарках и каноэ.

Метапредметные:

- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);

- развитие координационных способностей, обучающихся для успешного овладения техникой гребли на байдарках и каноэ;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность.

Личностные:

- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитывать морально-волевые качества: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и товарищам;
- прививать элементарные гигиенические навыки.

Характеристика программы

Направленность программы, в рамках которой реализуется дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» - физкультурно-спортивная.

Форма реализации образовательной программы: традиционная, представляет собой линейную последовательность освоения содержания программы в течение одного года в одной образовательной организации.

Вид программы: модифицированная.

Тип программы: разноуровневая.

Уровень освоения: базовый.

Язык реализации программы: русский язык.

Объем программы, срок освоения. Программа рассчитана на 1 год – 144 часа.

Стартовый уровень – 12 недель (48 часов).

Базовый уровень – 24 недели (96 часов).

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Форма организации занятий: групповое учебно-тренировочное занятие. Учебно-тренировочное занятие проводится с четко выраженными частями: подготовительной, основной и заключительной.

Формы организации деятельности учащихся: - фронтальная (работа со всеми одновременно);

- групповая (организация работы в малых группах, в парах, для выполнения определенных задач; группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав групп или пар может меняться в зависимости от целей деятельности);

- индивидуальная (выполнение самостоятельных заданий, с учетом возможностей детей).

Формы проведения занятий (виды занятий): основной формой является учебно-тренировочное занятие. Оно может быть построено традиционно, так и в форме: беседы, обучающие игры, показательные выступления, соревнования, праздника, мастер-класса.

Формы подведения итогов реализации программы: тестирование по оценке общей физической и специальной физической подготовки обучающихся. Тестирование проводится по окончании реализации программы. Итоги тестирования оформляются в виде протокола, утвержденного руководителем образовательной организации. Учащиеся не прошедшие итоговое тестирование могут повторно пересдать (сдать) через две недели. Обучающимся, успешно освоившим дополнительную общеразвивающую программу и прошедшим итоговое тестирование, выдаются сертификаты, могут устанавливаться другие виды поощрений (грамоты, призы и т.д.)

Адресат программы: программа рассчитана на детей 8-17 лет. Группы детей для обучения набираются все желающие, без предварительных требований к их физической и технической подготовки, при наличии медицинского допуска к занятиям греблей на байдарках и каноэ.

Наполняемость группы: Численный состав группы 15-28 человек. При комплектовании групп рекомендуется объединять обучающихся не более трех смежных возрастов.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2.1 Учебный план

Режим учебно-тренировочной работы отражен в общем учебном плане и рассчитан на 1 год (144 часа):

- Стартовый уровень: 12 недель (48 часов).
- Базовый уровень: 24 недели (96 часов).

Общий учебный план на 1 года (144 часа) учебно-тренировочных занятий по виду спорта «Гребля на байдарках и каноэ»

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
Уровень «Стартовый»					
Общее количество тренировочных часов - 48 часов					
1.	Вводное занятие	1	-	1	Педагогическое наблюдение/ Опрос
2.	Теоретическая подготовка	2	-	2	Опрос
3.	Общая физическая подготовка	1	22	23	Текущий контроль / Выполнение норматива
4.	Специальная физическая подготовка	1	9	10	Текущий контроль / Выполнение норматива
5.	Техническая подготовка	2	8	10	Текущий контроль
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	Текущий контроль
Итого:		8	40	48	-
Уровень «Базовый»					
Общее количество тренировочных часов - 96 часов					
1.	Вводное занятие	1	-	1	Педагогическое наблюдение/ Опрос
2.	Теоретическая подготовка	3	-	3	Опрос
3.	Общая физическая подготовка	1	32	33	Текущий контроль / Выполнение норматива

4.	Специальная физическая подготовка	1	16	17	Текущий контроль / Выполнение норматива
5.	Техническая подготовка	2	25	27	Текущий контроль
6.	Инструкторская и судейская практика	2	3	5	Текущий контроль
7.	Самостоятельная работа	3	5	8	-
8.	Контрольные нормативы	-	2	2	Выполнение норматива
Итого:		13	83	96	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Подвижные игры.

Раздел 2. Теоретическая подготовка

Уровень «Стартовый»

Теория: 1. *Физическая культура и спорт в России.* Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. История возникновения гребли на байдарках и каноэ.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

3. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице.

Уровень «Базовый»

Теория: 1. *Физическая культура и спорт в России.* Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Этапы развития гребли на байдарках и каноэ в России и в Ростовской области.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Влияние физических упражнений на организм. Строение организма человека.

3. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания.

Практика:-

Раздел 3.Общая физическая подготовка

Уровень «Стартовый», «Базовый»

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Элементы ОФП.

Практика: Бег средней интенсивности на месте или стадионе; бег на короткие дистанции - 60, 100, 200, 400 м.; бег на средние дистанции - 500, 800, 1000, 1500 м, 1 милю (1609 м), 3000 м.; бег на длинные дистанции - классические дистанции 5000 и 10000 м.; эстафетный бег - 4 * 100 м, 4 * 200 м, 4 * 400 м, 4 * 800 м.; плавание различными способами; спортивные и подвижные игры, эстафеты; общеразвивающие гимнастические и атлетические упражнения, упражнения с отягощением.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка

Уровень «Стартовый», «Базовый»

Теория: Понятие СФП. Функции СФП.

Практика: Гребля в лодке с равномерной и переменной скоростью, средней и малой интенсивностью; гребля в лодке с поддерживающими устройствами и отягощением; работа на тренажерах.

Раздел 5. Техническая подготовка

Теория: Понятие техническая подготовка, цель и задачи. Основная терминология. Особенности гребного инвентаря и правила его эксплуатации. Правила поведения на воде.

Уровень «Стартовый»

Практика: Обучение выносу лодки, посадке, выходу из нее и основному рабочему положению. Обучение: целостному выполнению гребка; сохранению равновесия и управлению лодкой, формирование специфических ощущений («чувства воды», «чувство весла», «чувство лодки» и т.д.)

Уровень «Базовый»

Практика: Создание представления о темпе и ритме гребли. Закрепление основ техники гребли: основной двигательной структуры гребка, темпа, ритма гребли. Овладение умениями смены темпа и ритма гребли. Изучение элементов гребка: захвата воды, проводки, заноса весла, выполнения поворотов и т.д., в том числе и в затрудненных условиях. Выработка устойчивости техники гребли против сбивающих факторов (волны, ветер, утомление).

Раздел 6. Инструкторская и судейская практика

Уровень «Стартовый», «Базовый»

Теория: Основная терминология. Тренировочное занятие, его части и формы организации. Понятие соревнования. Правила соревнований. Судейство соревнований.

Практика: Сдачи рапорта, самостоятельный подбор ОРУ, построение тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной частей. Проведение упражнений по построению и перестроению группы. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д. Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.

Раздел 7. Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа обучающихся рассматривается как организационная форма обучения система педагогических условий, обеспечивающих управление учебной деятельностью обучающихся по освоению знаний и умений учебно-тренировочной деятельности. Самостоятельная работа обучающихся - это планируемая учебная, учебно-исследовательская работа, направленная на выполнение поставленной цели: поиск знаний, их осмысление, закрепление, обобщение и систематизация, формирование и развитие умений, выполняемая во вне тренировочное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы: - систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений, обучающихся;

- углубления и расширения знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную и специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

Теория: Понятие самостоятельная работа.

Практика: Задания и темы для самостоятельной работы тренер-преподаватель формирует самостоятельно, с учетом способностей детей, уровня подготовки. Задания могут быть как индивидуальные, так и групповые.

Раздел 8. Контрольные нормативы.

Уровень «Базовый»

Теория: -

Практика: Выполнение комплекса упражнений по оценке общей физической и специальной физической подготовки обучающихся.

2.2 Календарный учебный график находится в приложении №1

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» рассчитана на 1 год обучения.

Дата начала учебного периода - 1 сентября.

Дата окончания учебного периода – 31 мая.

Количество учебных недель в 1 году обучения – 36 недель.

Количество учебных часов – «Стартовый уровень» - 48 часов, «Базовый уровень» - 96 часов.

Режим занятий - 2 раза в неделю по 2 академических часа.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение реализации программы – необходимым условием для реализации программы является наличие:

- гребного канала и (или) участка реки (водоема), оборудованного для занятий видом спорта «гребля на байдарках и каноэ»;
- помещения для ремонта спортивного инвентаря;
- тренировочного спортивного зала;
- раздевалок;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем:

Наименование основного оборудования	Единица измерения	Кол-во единиц (в расчете на 1 группу)
Оборудование и спортивный инвентарь		
Бинокль морской (семикратный или более кратный, объектив 50 мм и выше)	штук	1
Гимнастическая стенка	штук	4
Круг спасательный	штук	2
Мотор лодочный подвесной	штук	1
Моторная лодка (катер) для проведения тренировок и соревнований	штук	1
Мяч баскетбольный	штук	2
Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
Мяч футбольный	штук	2
Причальный плот 10 х 4 м	штук	2
Секундомер	штук	2
Скамейка гимнастическая	штук	4
Спасательный жилет	штук	12
Спасательный трос ("Конец Александра" 25 метров)	штук	1
Тренажер для тяги штанги	штук	3
Турник-брусья-пресс (гимнастический) навесной на гимнастическую стенку	штук	4
Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	3
Электромегафон	штук	1

Кадровое обеспечение. Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками (тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель) и другие специалистами имеющими среднее профессиональное или высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу. Допускается среднее или

высшее профессиональное образование и подготовка по дополнительным профессиональным программам - программам профессиональной переподготовки в области физической культуры и спорта.

3.2 Формы контроля и аттестации

Контроль осуществляется на протяжении всего обучения. Существует несколько видов контроля:

- оперативный контроль направлен на оценку состояния, обучающихся на одном занятии;
- текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, являющихся следствием серии занятий. В данном случае этот вид контроля показывает освоение тренировочных навыков на каждом занятии и дает понять прогресс обучения. Он может проявляться в сдаче конкретного упражнения на объективную оценку педагога.

Методы отслеживания результативности включают собеседование, педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов выполнения нормативных заданий.

Контроль освоения программного материала осуществляется тренером-преподавателем и включает несколько критериев:

- выяснение уровня физической подготовленности с помощью проведения контрольных тестирований.
- освоение обучающимися теоретического и практического материала непосредственно на занятиях, оцененное с помощью текущего и оперативного контроля педагогом.

При реализации программы с использованием дистанционных технологий:

- текущий контроль знаний, а также умений и навыков осуществляется путем анализа фото и видеоотчетов, полученных от обучающихся;
- промежуточный контроль умений и навыков осуществляется после изучения тем в форме беседы с обучающимся, самоконтроля.

Результаты выполнения обучающимися заданий фиксируются посредством фото видеоотчетов, размещаемых детьми (родителями) по итогам занятия.

По окончании прохождения базового уровня программы проводится итоговое тестирование. Тестирование проводится в виде выполнения комплекса упражнений по оценке общей физической и специальной физической подготовки обучающихся. Результаты итогового тестирования формируются в виде протокола.

3.3 Планируемые результаты

В результате обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» обучающиеся достигнут определённые результаты:

Предметные:

- владение техникой выполнения комплекса специальных физических упражнений;
- имеют знания о строении и функционировании организма человека, влияние на деятельность организма занятий физической культурой и спортом;
- развиты жизненно важные двигательные умения и навыки;
- владеют теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки по виду спорта по гребле на байдарках и каноэ.

Метапредметные:

- имеют положительную динамику физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- развиты координационные способности, обучающиеся владеют техникой гребли на байдарках и каноэ;
- развиты воля, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- проявляют социальную активность и ответственность.

Личностные:

- проявляют устойчивый интерес и любви к занятиям спортом, в частности гребле на байдарках и каноэ, ответственно относятся к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- воспитаны морально-волевые и нравственные качества: ответственность, целеустремленность, патриотизм; дисциплинированность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание.
- владеют и применяют на практике элементарные гигиенические навыки.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется на весь период обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом.

Осуществляя планирование и подбор средств и методов, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного периода подготовки и определенного тренировочного периода.

Методы обучения:

- словесные - методы, создающие предварительное представление об изучаемом движении. К словесным методам относятся следующие формы речи: объяснение, рассказ, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет и др.;
- наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Данные методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы упражнений, игровой и соревновательный методы. Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Создавая представление об упражнении, тренер-преподаватель должен эффективнее использовать принцип наглядности. Но даже при очень хорошем показе и объяснении первоначальное представление часто бывает неточным. Обучающиеся представляют себе структуру движений в зависимости от длительности опыта. Ошибки появляются при первых попытках выполнить упражнение. Тренер-преподаватель должен исправить эти ошибки при изучении упражнения и помочь обучающемуся установить правильную координацию движений.

В практике обучения определились два способа изучения упражнений - целостный и расчлененный.

Под целостным способом понимают обучение упражнению в таком виде, в каком его применяют, без расчленения на составные элементы.

- объяснительно-иллюстративный методы, при котором учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

Методы воспитания:

- убеждения (рассказ, разъяснение, эмоциональное словесное воздействие на обучающегося): формирование сознания личности, взглядов, убеждений;
- упражнение - как метод воспитания представляет собой многократное повторение детьми положительных действий, способов и форм поведения в целях их закрепления в личном опыте детей. Конечная цель упражнения - сформировать общественно ценные навыки и привычки, создать у детей устойчивую основу поведения в соответствии с общественными культурными нормами.

- стимулирования и мотивирования деятельности и поведения. Осуществляется путем совершенствования естественных потребностей, обучающихся к соперничеству и приоритету, направленному на воспитание нужных качеств. Поощрение положительной оценки, где способом является слово, жест, мимика, благодарность;

- контроля и самоконтроля. Осуществляются через опросы, беседы с родителями и создание ситуации для изучения обучающихся.

Педагогические технологии:

- здоровьесберегающие технологии является самой значимой, так как она оказывает наибольшее влияние на здоровье детей. Здоровьесберегающие технологии учитывают пол и возраст обучающегося, его текущее состояние и физическую подготовку. Технологии отвечают за создание безопасного и комфортного, здорового психологического климата на учебно-тренировочном занятии. Как правило, обучающийся может испытывать стресс, из-за очень активной деятельности, вследствие чего появляются проблемы в процессе обучения. Здоровьесберегающие технологии помогают сформировать адекватное восприятие программы, у обучающегося появляется положительная мотивация к процессу обучения в целом. На занятиях обеспечиваются необходимые условия в соответствии с санитарными и гигиеническими нормами (освещение, характеристики воздуха, температурный режим в помещении);

- игровые технологии – игровая деятельность на занятиях занимает важное место. Ценность этой технологии заключается в том, что в игре и в подборе игровых методик учитывается психологическая и педагогическая природа ребенка. Все игры, которые тренер-преподаватель вводит в учебно-тренировочный процесс, отвечают интересам и потребностям детей. Игра – это не только возможность активно двигаться, но также и технология, в процессе которой обучающийся осваивать новые умения и навыки;

- соревновательные технологии основная цель заключается в стимуляции максимального проявления двигательных способностей учащихся. Этот метод приводит к повышению эмоциональной направленности занятия, к увеличению интереса, целеустремленности в том, чтобы добиться максимального результата. Во время соревнований обучающиеся совершенствуют свои физические качества;

- лично-ориентированное обучение позволяет сделать занятие более индивидуализированным. Тренер-преподаватель учитывает качества обучающихся, уровень их подготовки;

- групповые технологии – это технологии обучения в совместной деятельности для решения определенных задач, где ведущей формой познавательной деятельности является сотрудничество. Главная идея обучения в сотрудничестве – учиться вместе, а не просто выполнять что-то вместе. Это выработка у обучающихся желания действовать сообща, когда они контролируют друг друга и помогают участнику команды в процессе выполнения упражнений.

- дистанционное обучение, является организованная самостоятельная работа учащихся с использованием учебно-методических материалов (печатные, электронные, аудио- или видеоматериалы).

В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков, с использованием социальных сетей, мессенджеров и т.д. Видеоуроки могут отправляться обучающимся по электронной почте. При необходимости тренером-преподавателем проводятся консультации с обучающимися с использованием приложения для ВКС Zoom, Skype. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе социальных сетей, мессенджеров или на электронную почту тренера-преподавателя (по согласованию). Общение с родителями и детьми возможно в группе мессенджере.

В рамках реализации программы при очной форме обучения проводится инструктаж по соблюдению техники безопасности при проведении занятий. При проведении занятий дистанционно особое внимание уделяется организации рабочего места, обучающегося с учетом требований здоровьесбережения. Определяется оптимальный режим работы с учетом школьных занятий. Методические материалы по каждой теме занятия готовятся тренером-преподавателем в форме видеоуроков при дистанционном обучении.

Отзывы детей и родителей при любой форме реализации программы дают информацию об уровне освоения материала, о степени удовлетворенности качеством реализации программы.

Форма организации занятий: основной формой является групповое учебно-тренировочное занятие. Оно может быть построено традиционно, так и в форме: беседы, обучающие игры, соревнования, праздника, мастер-класса.

Алгоритм учебного занятия. Учебно-тренировочное занятие проводится с четко выраженными частями: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть решает задачи: - подготовка организма обучающихся к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы и вегетативных функций, восстановление индивидуально возможной подвижности в суставах, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части);

- формирование у детей умения выполнять двигательные действия в разном темпе, с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.

Средства, используемые в подготовительной части занятия: строевые упражнения, разновидности передвижений, общеразвивающие упражнения, подвижные игры.

Основная часть решает задачи: - формирование двигательных навыков;
- развитие физических качеств;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма.

Средства, используемые в основной части занятия: - физические упражнения;

- эстафеты;
- подвижные игры:
- изучение и совершенствование основ техники гребле на байдарках и каноэ.

Заключительная часть решает задачи: - создание условий для постепенного перехода от возбужденного состояния, вызванного двигательной деятельностью, к спокойному состоянию;

- подведение итогов занятия.

Средства, используемые в заключительной части занятия: спокойная ходьба, упражнения на внимание, малоподвижные игры.

Информационно-методическое обеспечение тренировочного процесса осуществляется из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов. Широко используется дистанционный просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике, с последующим анализом и обсуждением.

V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Критерии и показатели оценки эффективности программы:

- стабильный состав;
- интерес обучающихся к обучению, пропаганда занятий физической культурой и спортом;
- динамика прироста показателей уровня физической подготовленности и личностных качеств обучающихся;
- результативное участие обучающихся в объединении в спортивных мероприятиях различного уровня.

Мониторинг уровня физической подготовленности проводится на основании результатов тестирования комплекса упражнений программы. Выполненные упражнения оцениваются по балльной системе. За невыполненные упражнения балл не ставится. При подведении итогов в зачет идет общая сумма баллов.

Уровень освоения программы

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
40-30 баллов	29-19 баллов	18-8 баллов

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Упражнения	Единица измерения	Девочки					Мальчики				
		Баллы									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Нормативы общей и специальной физической подготовки											
Бег на 30 м	с	6,1	6,2	6,3	6,4	6,5	5,9	6,0	6,1	6,2	6,3
Бег на 1000 м	мин, с	6.00	6.10	6.20	6.30	6.40	5.80	5.90	6.00	6.10	6.20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	8	7	6	5	4	13	12	11	10	9
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+6	+5	+4	+3	+2	+5	+4	+3	+2	+1
Челночный бег 3x10 м	с	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	9,3	9,4	9,5	9,6	9,7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	145	140	135	130	120	135	130	125	120	110
Приседания (за 15с)	кол-во раз	12	11	10	9	8	14	13	12	11	10

Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	кол-во раз	15	14	12	10	8	15	14	12	10	8
---	------------	----	----	----	----	---	----	----	----	----	---

Итоги тестирования оформляются в виде протокола, утвержденного руководителем образовательной организации (Приложение №2). Учащиеся не прошедшие итоговое тестирование могут повторно пересдать (сдать) через две недели.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовая база:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ (в редакции Федерального закона №127-ФЗ).
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в редакции Федерального закона №127-ФЗ).
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека среды обитания».
8. Устав МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска.

Список основной литературы:

1. Гребной спорт: учеб. для ин-тов физ. культуры / под. ред. И.Ф. Емчука. - М.: Физкультура и спорт, 1976 - 245 с.
2. Гребной спорт: учебник / под общ. ред. Т.В. Михайловой. - М.: Академия, 2006 - 400 с.
3. Гребля на байдарках и каноэ: программа для детско-юношеских спорт. шк. и специализир. детско-юношеских шк. олимп. резерва / разработ. : С.Е. Жуков [и др.] - Минск : БГАФК, 2003 - 102 с.
4. Жмарев, Н.В. Тренировка гребцов / Н.В. Жмарев. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1981 - 111с.
5. Жуков, С.Е. Особенности построения тренировочного процесса в гребле на байдарках и каноэ: учеб.-метод. пособие / С.Е. Жуков. - Минск, 2005 - 32 с.
6. Жуков, С.Е. Методика обучения избранному виду спорта (Гребной спорт): типовая учеб. программа для училищ олимп. резерва. Специальность 2-88 02 31 - «Спортивно-педагогическая деятельность» / С.Е. Жуков, Т.А. Жукова; Респ. гос. училище олимп. резерва. - Минск, 2008 - 17 с.

Список дополнительной литературы:

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. - М.: Физкультура и спорт, 1978

2. Братковский, В.К. Техническая подготовка спортсменов в циклических видах спорта: монография / В.К. Братковский, В.И. Лысенко.- Киев:Здоровья,1991- 4с.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988 - 331 с.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>.
2. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com>
3. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
4. Федерация гребли на байдарках и каноэ Ростовской области <https://www.canoerostov.ru/>
5. Федерация гребли на байдарках и каноэ России <https://www.kayak-canoerostov.ru/ru>

VII. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

Календарный учебный график

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Уровень «Стартовый» (48 часов)							
1.		Вводное занятие	1				Педагогическое наблюдение/ Опрос
2.		Теоретическая подготовка 1. Физическая культура и спорт в России. 2. Сведения о строении и функциях организма человека. 3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	2		Учебно-тренировочное занятие		Опрос
3.		Общая физическая подготовка: Бег на короткие дистанции; бег на средние дистанции; бег на длинные дистанции; эстафетный бег; плавание различными способами; спортивные и подвижные игры, эстафеты; общеразвивающие упражнения, упражнения с отягощением.	23		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение норматива
4.		Специальная физическая подготовка: Гребля в лодке с равномерной и переменной скоростью, средней и малой интенсивностью; Гребля в лодке с поддерживающими	10		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Выполнение норматива

		устройствами и отягощением; Работа на тренажерах.				
5.		Техническая подготовка: Обучение выносу лодки, посадке, выходу из нее и основному рабочему положению. Обучение: гребка, сохранению равновесия и управлению лодкой, формирование специфических навыков.	10		Учебно-тренировочное занятие	Текущий контроль / Соревнования
6.		Инструкторская и судейская практика	2		Учебно-тренировочное занятие	Текущий контроль / Соревнования
		Всего часов:	48			
Уровень «Базовый» (96 часов)						
1.		Вводное занятие	1		Вводное занятие	Педагогическое наблюдение/ Опрос
2.		Теоретическая подготовка 1. Физическая культура и спорт в России. 2. Сведения о строении и функциях организма человека. 3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	3		Беседа / Учебно-тренировочное занятие	Опрос
3.		Общая физическая подготовка: Бег на короткие дистанции; бег на средние дистанции; бег на длинные дистанции; эстафетный бег; плавание различными способами; спортивные и подвижные игры, эстафеты; общеразвивающие упражнения, упражнения с отягощением.	33		Учебно-тренировочное занятие	Текущий контроль / Выполнение норматива
4.		Специальная физическая подготовка: Гребля в лодке с равномерной и	17		Учебно-тренировочное	Текущий контроль / Выполнение

		переменной скоростью, средней и малой интенсивностью; Гребля в лодке с поддерживающими устройствами и отягощением; Работа на тренажерах.			занятие		норматива
5.		Техническая подготовка: Техника гребли: основной двигательной структуры гребка, темпа, ритма гребли. Смена темпа и ритма гребли. Элементы гребка: захвата воды, проводки, заноса весла, выполнения поворотов и т.д.	27		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Соревнования
6.		Инструкторская и судейская практика	5		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Соревнования
7.		Самостоятельная работа	8				
8.		Контрольные нормативы	2		Учебно-тренировочное занятие		Выполнение норматива
		Всего часов:	96				

