

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА СЕВАСТОПОЛЯ
«Спортивная школа олимпийского резерва № 8»**

Принято к утверждению
На заседании педагогического
совета

Протокол № 02 от 12 > 01 2023 г.

«Утверждено»
Директор ГБУ ДО города
Севастополя «СШОР №8»


Бродецкий Ю.Ф.
2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности по виду спорта
«гребля на байдарках и каноэ»

Возраст 7–18 лет

Срок реализации 3 года

Автор – разработчик:

Н.И.Штапенко – инструктор-методист по гребле на байдарках и каноэ

г. Севастополь, 2023 год

Содержание

| | | |
|--|----------------------|------------------|
| 1. | Пояснительная | |
| записка | | 3 |
| 2. | Нормативная | часть |
| программы | | 6 |
| показатели выполнения программных требований на спортивнооздоровительном этапе (дети 7-9лет)..... | 2.1. Основные | 6 |
| показатели выполнения программных требований на спортивнооздоровительном этапе (дети 10-17лет)..... | 2.2. Основные | 6 |
| 2.3. Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической спортивной подготовке..... | | 7 |
| 2.4. Примерный учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий..... | | 7 |
| 2.5. Годовой план – график распределения учебных часов по разделам подготовки в спортивно-оздоровительных группах (7-17лет)..... | | 7 |
| 2.6. План теоретической подготовки в спортивно-оздоровительных группах..... | | 7 |
| 2.7. Теоретическая подготовка..... | | 7-8 |
| 3. | Методическая | часть |
| программы | | 9-11 |
| 4. | Практическая | |
| подготовка | | 11 |
| 4.1. Общая физическая подготовка..... | | 11-13 |
| 4.2. Специальная физическая подготовка..... | | 14 |
| 4.3. Техническая подготовка..... | | 14-16 |
| 4.4. Тактическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах обоих этапов..... | | 16 |
| 4.5. Психологическая подготовка..... | | 17 |
| 4.6. Самостоятельная подготовка..... | | 17 |
| 4.7. Инструкторско-судейская практика..... | | 17 |
| 4.8. Участие в соревнованиях..... | | 17 |
| 5. | Контроль | в учебном |
| процессе | | 18 |
| тесты для оценки физической подготовленности для спортивно-оздоровительных групп (7-9лет)..... | 5.1. Контрольные | 18 |
| тесты для оценки физической подготовленности для спортивнооздоровительных групп (10-17лет)..... | 5.2. Контрольные | 19 |
| контроль..... | 5.3. Медицинский | 19 |

| | |
|---|---------|
| 6. Требования техники безопасности в процессе реализации программы | |
| | 20 |
| 6.1. Требования безопасности во время занятий..... |20 |
| 6.2. Требования безопасности по окончании занятий..... |20 |
| 7. Приложение | |
| | 21-30 |
| 8. Список литературы |30 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативная часть общеразвивающей программы по гребле на байдарках и каноэ разработана коллективом тренеров – преподавателей БУ города Омска «СШОР №3» на основании типовой базисной учебной программы, модифицированной с учетом имеющихся условий для работы школы.

Общеразвивающая программа по гребле на байдарках и каноэ БУ города Омска «СШОР №3» составлена на основе нормативных документов:

- Закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в российской федерации»;
- Приказа министерства спорта РФ от 27 декабря 2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 № 31522);
- Устава БУ города Омска «СШОР №3»;
- Приказа министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы.

В связи с социально-экономическими потребностями современного общества проблема физического воспитания обучающихся младших классов приобрела особую остроту. В число наиболее актуальных задач физического воспитания подрастающего поколения все отчетливее выдвигаются укрепление здоровья, гармоническое развитие, повышение двигательной подготовленности, формирование основ здорового образа жизни, а также разработка и внедрение наиболее эффективных средств и методов развития двигательных возможностей.

Данная программа разработана для учащихся с 7 до 17 лет.

Цель программы:

Развитие познавательных интересов учащихся, их физическое воспитание и оздоровление, формирование социального опыта в процессе занятий греблей на байдарках и каноэ.

Задачи программы:

Обучающие

- познакомить с историей развития гребли на байдарках и каноэ;
- обучить правилам поведения на воде;
- формировать базовые знания по гигиене спорта и простейшим приёмам закаливания;
- ознакомить с правилами соревнований по гребле на байдарках и каноэ.

Развивающие

- укреплять иммунитет организма к простудным заболеваниям;
- формировать стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- способствовать развитию общих и специальных физических качеств;
- способствовать укреплению физиологических систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной;
- способствовать развитию мотивации к регулярным занятиям спортом, воспитывать основы здорового образа жизни;
- способствовать развитию координационных способностей детей для успешного овладения техникой гребли на байдарках и каноэ;
- способствовать развитию и совершенствованию физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- выявлять перспективных детей для дальнейших занятий греблей на байдарках и каноэ.

Воспитательные

- воспитывать культуру поведения на воде и чувство взаимопомощи;
- воспитывать нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли, целеустремлённость, трудолюбие;
- воспитывать стремление к победе, чувство долга и патриотизма;
- формировать устойчивый интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Формы и режим занятий

Форма проведения занятий: тренировочные занятия, соревнования, игровые, контрольные.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим: занятия проводятся в соответствии с утверждённым расписанием.

* кол-во учебных недель устанавливается распорядительным актом по образовательной организации

Программа рассчитана на проведение 3-х занятий в неделю по 2 академических часа каждое (возможно проведение 6-и занятий по 1 академическому часу каждое)

Срок реализации программы – 3 года, 36 учебных недель*, количество часов, запланированных на год обучения – 216 часа.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки учащихся: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую.

Характеристика и особенности избранного вида спорта.

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

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

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

Гребля на байдарках ценна как мощное педагогическое средство, как вид спорта, отвечающий достаточно высоким уровнем развития силы, быстроты и выносливости. Поэтому даже казалось бы, одностороннее воздействие гребли на байдарках и каноэ с работой преимущественно верхней частью туловища в сочетании с другими средствами физической подготовки, направленных в частности, на укрепление и развитие мышц нижних конечностей, содействует гармоничному развитию спортсмена-гребца. **Программа состоит из двух частей:**

Первая часть программы – методическая, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовкой, специально-физической, технической и теоретической подготовками.

Вторая часть программы – практическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки. Его распределение в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных нагрузок, содержат практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий и организации педагогического контроля.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В настоящей программе выделен один этап подготовки – спортивно-оздоровительный (СО).

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных спортсменов. Спортивно-оздоровительный этап реализуется в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) и может длиться от одного года до нескольких лет. Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учётом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Объём недельной нагрузки составляет 6 часов в неделю. Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2-х академических часов. Занятия проводятся групповым методом, что не исключает проведения индивидуальных занятий. Кроме тренировочных занятий по расписанию, учащиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой, а также выполнять индивидуальные задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники упражнений и развитию необходимых физических качеств.

Воспитательная работа проводится руководителями и тренерами школы, как в учебное, так и во вне учебное время в форме бесед, лекций, докладов, экскурсий, походов, посещения музеев, выставок, театров, кино, выполнения общественных поручений, участия в подготовке и проведении мероприятий.

2.1. Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе (дети 7-9 лет).

- Динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств и способностей;
- Формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- Знание правил техники безопасности, основ гигиены, правил хранения инвентаря и ухода за ним;
- Освоение комплексов физических упражнений;
- Овладение основами техники гребли на байдарках и каноэ на суше и воде.

2.2. Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе (дети 10-17 лет)

- Динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание;
- Овладение основами техники гребли на байдарке и каноэ на суше и воде;
- Знание правил техники безопасности, основ гигиены, правил соревнований, терминологии, истории вида спорта;
- Выполнение контрольно-переводных требований;
- Приобретение соревновательного опыта.

Учащиеся спортивно-оздоровительных этапов допускаются к судейской практике и участию в соревнованиях по личному желанию.

2.3. Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической спортивной подготовке.

| | | | | | | | |
|---------------|-------------|------|----|----|---|-----|---------------------------------------|
| | | | | | | | Требования по физической, технической |
| Дети 7-17 лет | Весь период | 7-17 | 15 | 30 | 6 | 216 | Контрольные тесты |

2.4. Примерный учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий.

| № п/п | Разделы подготовки | Дети 7-17лет |
|------------------------|---|--------------|
| 1 | Теоретическая подготовка | 14 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 136 |
| 3 | Специальная физическая и техническая подготовка | 60 |
| 4 | Контрольные испытания и участие в соревнованиях | 4 |
| 5 | Медицинское обследование | 2 |
| Общее количество часов | | 216 |

2.5. Годовой план–график (примерный) распределения учебных часов по разделам подготовки в спортивно-оздоровительных группах (7-17лет)

| № п/п | Разделы подготовки | месяцы | | | | | | | | | | | | |
|-------|---|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|--|--|--|-----|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | | | | 14 |
| 2 | Общая физподготовка | 18 | 17 | 15 | 15 | 15 | 16 | 15 | 13 | 12 | | | | 136 |
| 3 | Специальная физическая и техническая подготовка | 7 | 7 | 7 | 6 | 5 | 6 | 6 | 8 | 8 | | | | 60 |
| 4 | Контрольные испытания и участие в соревнованиях | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | | | 4 |
| 5 | Медицинское обследование | | | | | | | | | 2 | | | | 2 |
| | | 26 | 26 | 24 | 24 | 21 | 24 | 24 | 23 | 24 | | | | 216 |

2.6. План теоретической подготовки в спортивно-оздоровительных группах

| №п/п | Тема занятий | Дети 7-17лет |
|--------------|--|--------------|
| 1 | История развития гребли | 1 |
| 2 | Правила безопасности при проведении занятий по гребле на байдарках | 2 |
| 3 | Правила соревнований по гребле на байдарках и каноэ | 2 |
| 4 | Спортивный режим, гигиена, закаливание | 1 |
| 5 | Требования к инвентарю, оборудованию и экипировке | 2 |
| 6 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся | 2 |
| 7 | Техническая подготовка | 2 |
| Итого | | 14 |

2.7. Теоретическая подготовка

Основной задачей теоретической подготовки является создание представления о системе тренировки гребца и физического воспитания.

Основными методами теоретической подготовки являются: беседы, лекции, демонстрации простейших наглядных пособий, презентаций, просмотр видеороликов. Основная направленность теоретической подготовки в спортивно-оздоровительных группах – создание представлений о гребле, как виде спорта.

Темы занятий

| №п/п | Тема занятий | Дети 7-17лет |
|------|--|---|
| 1 | История развития гребли | Развитие гребли с древних времён до сегодняшнего времени. Советские и Российские спортсмены 1952-2017гг. Мировые лидеры гребли на байдарках и каноэ. История Омской школы гребли: прошлое и настоящее. |
| 2 | Правила безопасности при проведении занятий по гребле на байдарках и каноэ | Инструктажи по технике безопасности в зале, на водоёме, на спортивной площадке. Важность соблюдения дисциплины на занятиях гребным спортом. Правила подготовки гребного инвентаря. Правила поведения в лодке, действия гребца в случае, если лодка перевернулась. Перечень спасательных средств при занятиях на воде и пользование ими. |
| 3 | Правила соревнований по гребле на байдарках и каноэ | Место соревнований в тренировочном процессе, правила организации соревнований по смежным дисциплинам. Правила организации и проведения соревнований по гребле на байдарках и каноэ. Номера вод, старт, финиш, понятие о стартовой и финишной зонах, прохождение дистанций, форма участников. ЕВСК |

| | | |
|---|--|--|
| 4 | Спортивный режим, закаливание | Общая гигиена. Общий режим дня. Режим питания; гигиена сна; уход за кожей, волосами, ногтями; гигиена полости рта; уход за ногами. Закаливание. |
| 5 | Требования к инвентарю, оборудованию, экипировке | Виды и устройство байдарок, их основные части. Хранение и уход за инвентарём. Требования к одежде и обуви для занятий гребным спортом. Оборудование спортивных залов и спортивных баз. |
| 6 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся | Польза физических упражнений. Краткие сведения о строении и функциях организма человека (кости, мышцы, системы) и изменения происходящие в организме под действием упражнений. Переутомление. |
| 7 | Техническая подготовка | Выполнение основного и исходного положения, общая схема гребка на суше и на тренировочном мостике. Части гребка, понятие о ритме гребли, силах действующих на спортсмена во время гребли. Движения рук, туловища и ног в различных фазах цикла гребка. |

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Основной формой занятий в спортивно-оздоровительной группе является учебно-тренировочное занятие. Для каждой части урока одинаково важное значение имеют все задачи – образовательные, воспитательные и оздоровительные. Выполнение указанных задач обеспечивает всестороннее воздействие на обучающихся. Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. При проведении уроков используют следующие методы организации:

- Фронтальный – применяется на каждом занятии, когда одно и то же упражнение выполняется всеми обучающимися одновременно при проведении ходьбы, бега, ОРУ;
- Поточный – все выполняют упражнения "потокком", когда один занимающийся ещё не закончил выполнение задания, а другой уже приступает к нему. Это могут быть упражнения с продвижением вперед (например, упражнения в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке);
- Посменный – заключается в том, что дети выполняют упражнения сменами, по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают за товарищами;
- Групповой – заключается в распределении обучающихся на 2-3 группы.

В процессе занятий может быть использован индивидуальный метод, когда каждый занимающийся самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем тренера-преподавателя.

Использование каждого из указанных методов организации обучающихся на занятии зависит от задач, поставленных тренером-преподавателем, условий, в которых проводится занятие, возраста занимающихся. Наиболее целесообразно при обучении использование разных методов организации, ведущее к повышению эффективности занятий.

Для решения задач физического воспитания используются методы регламентированных упражнений: игровой, соревновательный, словесный, сенсорный, зрительный и слуховой (звуковой) методы. Строгая регламентация упражнений является основным методическим приемом в процессе тренировки и характеризуется выполнением каждого упражнения в строго заданной форме и с точно обусловленной временной и физической нагрузкой.

- Игровой метод широко используется в процессе физического воспитания, как метод организации двигательной деятельности в форме подвижной или спортивной игры;
- Соревновательный метод применяется для развития физических, волевых и нравственных качеств, совершенствования технико-тактических умений и навыков, а также способностей рационально использовать их в усложненных действиях;
- Словесный метод постоянно применяется в учебно-тренировочных занятиях. По назначению их можно объединить в следующие группы: методы рассказа, описания, объяснения, в которых слово используется, как средство передачи знаний; методы команды, распоряжения, указания, где происходит воздействие словом в целях управления деятельностью занимающихся. методы разбора, замечания, словесной оценки, с помощью которых анализируется и оценивается деятельность занимающихся;
- Сенсорный метод по назначению способствуют привлечению к процессу познания как можно большего числа органов чувств человека. К ним относятся органы зрения, слуха и двигательных ощущений;
- Зрительный метод подразделяется на непосредственный показ движений, демонстрацию наглядных пособий с помощью современной оргтехники и зрительное ориентирование;
- Слуховой (звуковой) метод заключается в использовании звуков, как сигналов, помогающих уточнять пространственные и временные характеристики движений. С помощью звука хорошо усваивается ритм двигательных действий, который можно обусловить заранее или в процессе выполнения движения.

Обязательным условием за эффективностью учебно-тренировочного процесса является система контроля за приобретенными знаниями, умениями и навыками.

Оборудование комплексной спортивной площадки, спорт зала и тренажерного зала должны учитывать возрастные особенности обучающихся, быть исправным и обеспечивающим полноценный учебно-тренировочный процесс и безопасность занимающихся. Минимальный набор тренажеров и снарядов: гимнастические скамейки, гимнастические маты, скакалки, гимнастические палки, различные мячи, оборудование для настольного тенниса, лыжи.

4. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Гребной спорт является одним из видов спорта, обеспечивающих наиболее полное общее физическое развитие. Это обусловлено участием в выполнении гребка всех групп мышц, широкой амплитуды движений, достаточно высокими усилиями на гребке, продолжительностью спортивного упражнения и его эмоциональностью. Однако, только специализированных средств подготовки, особенно на начальных этапах, недостаточно для гармонического развития спортсмена и создания базы роста его спортивного мастерства. Общая физическая подготовка на начальных этапах подготовки направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития

физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма, и осуществляется с использованием широкого набора тренировочных средств и упражнений из вспомогательных видов спорта.

Плавание. Умение каждого гребца плавать необходимо для обеспечения личной безопасности и оказания помощи пострадавшим на воде. Занятия по плаванию проводятся с целью развития выносливости, расширение диапазона двигательных навыков, и восстановление после других видов нагрузки. Для групп 7-9 лет:

- обучение плаванию кролем на груди; – обучение плаванию кролем на спине;
- игры в воде.

Для групп 10-17 лет:

- совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине;
- плавание на задержке дыхания;
- изменение ритма, темпа, усилий, скорости движения при выполнении упражнений в бассейне;
- игры в воде;
- участие в межгрупповых и внутришкольных соревнованиях.

Кроссовые тренировки. Кроссовые тренировки применяются с целью развития общей и силовой выносливости, быстроты и расширения диапазона двигательных навыков.

Для групп 7-9

лет: – равномерный бег;

- беговые упражнения;
- эстафеты;
- игры с применением бега;
- челночный бег;
- бег на 30 и 60 м; – участие в межгрупповых соревнованиях.

Для групп 10-17 лет:

- равномерный бег;
- переменный бег;
- совершенствование техники в беговых упражнениях;
- бег по местности;
- эстафеты, игры;
- бег на 30и 60 м;
- участие в межгрупповых и внутришкольных соревнованиях.

Лыжная подготовка. Лыжная подготовка проводится с целью развития общей и силовой выносливости и расширения диапазона двигательных навыков.

В тренировку включается освоение способов передвижения на лыжах.

Для групп 7-9 лет:

- изучение основ техники лыжных ходов. «попеременный»;
- равномерные тренировки;
- эстафеты на лыжах; – участие во внутригрупповых и межгрупповых соревнованиях.

Для групп 10-17 лет:

- совершенствование техники лыжных ходов;
- изучение и совершенствование «конькового хода»;
- переменные тренировки;
- эстафеты на лыжах;
- участие во внутригрупповых, межгрупповых, внутришкольных соревнованиях.

Спортивные игры. В подготовке юного спортсмена применяются игры в футбол, баскетбол, волейбол с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты. Координации, ориентирования и тактического мышления, а также выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки.

Для групп 7-9 лет:

- Осваиваются совместные взаимодействия в парах, тройках, команде: «Салки», «Охотники и утки», «Невод» «Вышибалы», «Перестрелка», «Белые медведи» и т. п.

Для групп 10-17 лет:

- осваиваются упрощенные правила спортивных игр: пионербол, баскетбол, футбол и т.п.;
- совершенствование техники элементов владения мячом в играх.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Общеразвивающие упражнения включаются в разминку, основную и заключительную части занятия с целью развития гибкости, ловкости и общей координации движений.

К общеразвивающим упражнениям относятся индивидуальные упражнения с наклонами, вращениями, на растягивание, гибкость, подвижность суставов, упражнения в парах, упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера, упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах с малыми отягощениями. Отдельные упражнения содержат элементы гребка, но выполняются с более широкой амплитудой. Общеразвивающие упражнения в основной части урока выполняются с интенсивностью, заданной в модели урока, а во время разминки и заминки с постепенно возрастающей и затухающей до спокойной. Ряд ОРУ включается в круговые программы силовой подготовки, занимающей особое место в подготовке гребца.

Силовая подготовка. Силовая подготовка включает упражнения, направленные на повышение уровня максимальной силы, взрывной силы и силовой выносливости и осуществляется средствами общей подготовки (упражнения с отягощениями и на тренажерах). Следует учитывать в упражнениях размер отягощений согласно возрасту учащихся и уровень их подготовленности.

Для групп 7-9 лет:

- упражнения с малыми отягощениями (гантели, диски, набивные мячи); – упражнения с эспандерами;
- упражнения с весом собственного тела;
- упражнения с предметами (скакалки, гимнастические палки, мячи и т.д.); – упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамья, бревно, брусья);
- круговые тренировки.

Для групп 10-17 лет:

- упражнения со средними отягощениями;
- упражнения с эспандерами;
- упражнения с весом собственного тела;
- упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамья, бревно, брусья, перекладина);
- круговые тренировки; – упражнения с использованием различных тренажеров.

4.2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения выбранным видом спорта. Это упражнения на развитие быстроты, ловкости, упражнения в балансировании, на координацию движения.

Для групп 7-9 лет:

- подготовительные упражнения на суше с веслом;
- имитация гребковых движений на суше;
- гребля на мостках;
- простейшие упражнения на координацию на суше; – упражнения на простейших тренажерах на баланс; – гребля в лодке с поплавками.

Для групп 10-17 лет:

- подготовительные упражнения на суше;
- гребля в лодке с поплавками и без;
- имитация гребковых движений с отягощением;
- гребля с гидротормозами;
- гребля с грузом; – гребля в лодке с изменением скорости, ритма, усилий.

4.3. Техническая подготовка

Техника гребли на байдарке имеет два периода: опорный период и безопорный период, которые в свою очередь состоят из нескольких фаз работы: – опорный – захват, подтягивание, отталкивание, извлечение; – безопорный – выход из гребка, подготовка к гребку.

Подготовка к гребку. Фаза начинается в момент горизонтального положения стержня весла. Туловище развернуто более чем на 45°, таз – на 5-7°. Туловище ускоренно разворачивается в сторону рабочего борта, набирая инерцию вращения, может пройти путь ускоренного движения до 15° (при работе в максимальном темпе). Разворот выполняется за счет сокращения косых мышц живота со стороны нерабочего борта и выведения вперед плечевого пояса толчковой руки. Нога со стороны рабочего борта, наращивая силу давления, создает опору для ускорения туловища и продвигает лодку. Тянущая рука движется вниз–вперед, полностью выпрямляясь в локтевом суставе, плечевой пояс вперед не смещается, сохраняя жесткость для выполнения гребка. Толчковая рука давлением вдоль стержня весла продвигает его вперед–вниз, кисть движется горизонтально на уровне глаз. Лопасть весла в результате всех этих движений должна двигаться вперед–вниз по отношению и к поверхности воды, и к лодке. Субъективно для спортсмена гребок должен начинаться уже в этой фазе.

Захват. Фаза начинается в момент касания лопастью воды. Основная задача фазы обеспечить увеличение скорости лодки за счет активного вгребания лопасти весла вперед–вниз. Туловище разворачивается с максимальной скоростью за счет использования инерции, приобретенной в безопорном периоде, и сокращения косых мышц живота со стороны нерабочего борта. Разворот выполняется преимущественным выведением вперед плеча толчковой руки при минимальном движении назад частей тела со стороны рабочего борта. Толчковая рука выполняет основное рабочее движение за счет давления плечевого пояса, практически не разгибаясь в плечевом суставе. Ее кисть продолжает двигаться по горизонтали. Тянущая рука обеспечивает жесткость передачи усилия между веслом и туловищем, дополняет рабочее усилие не разгибаясь в локтевом суставе. Нога со стороны рабочего борта начинает активно продвигать лодку, выпрямляясь и разворачивая таз. Лопасть весла в результате этих движений должна двигаться по отношению к поверхности воды вперед–вниз, выполняя «наплыв» за счет подъемной силы, возникающей при ее движении по вертикальной оси. Основным субъективным моментом в движении – на сохранении усилий толчковой руки вдоль стержня весла за счет выведения вперед всей стороны туловища через таз, проталкивая лодку, не теряя инерции массы туловища вперед.

Подтягивание. Основная задача фазы – увеличение скорости лодки. Туловище продолжает разворачиваться на фоне активной работы ног и разворота таза, используя все мышцы-ротаторы. Скорость разворота равномерная. Нога со стороны рабочего борта продвигает лодку. Сила давления ноги равна величине усилия на весле или несколько превосходит его. Тянущая рука обеспечивает передачу на весло усилий туловища и ног, обеспечивая ускоренное движение лодки относительно лопасти.

Основной субъективный момент движения на продвижение лодки мимо весла давлением ноги со стороны рабочего борта и правильную работу толчковой руки.

Отталкивание. Фаза начинается после прохождения веслом вертикального положения. Основная задача фазы – отталкивание вперед туловища (бедра, плечевого пояса) со стороны нерабочего борта. В связи с тем, что акцент отталкивания направлен на продвижение массы тела спортсмена, лодка начинает тормозиться. По длительности фаза занимает 25-30% опорного периода. Разворот туловища начинает замедляться вследствие исчерпания инерции его движения и возможностей активной тяги мышц-ротаторов. Поэтому завершение разворота и отталкивание осуществляется за счет жесткости работы ноги между подножкой и сиденьем, со стороны рабочего борта и «выезда» вперед бедра и таза со стороны внешнего борта. Тянущая рука сгибается в локтевом суставе (до 110-120°), завершая отталкивание. Толкающая рука дополняет рабочее усилие давлением вдоль стержня весла, сохраняя согнутое в локтевом суставе положение (около 130°). Выведение ее вперед продолжается с акцентом на движение плечевого пояса, а не кисти. Основной субъективный акцент движения направлен на отталкивание вперед туловища со стороны нерабочего борта, «поворот» вокруг весла.

Извлечение. Фаза начинается в момент завершения использования опоры весла для выведения вперед массы системы «гребец – лодка» с инерционным прокатом от весла. Все мышцы прекращают усилие, движение туловища и рук продолжается по инерции. Весло извлекается из воды движением тянущей руки вверх–в сторону, с акцентом внимания на движение центра тяжести предплечья, (а не кисти) толкающей руки вперед. Основной субъективный акцент движения направлен на выполнение извлечения весла движением вперед.

Выход из гребка. Фаза начинается в момент отрыва лопасти от воды. Туловище продолжает доворот по инерции. Инерция движения туловища начинает передаваться на лодку давлением ноги со стороны нерабочего борта.

Продолжается выкат лодки. Давление ноги со стороны рабочего борта уменьшается. Тянущая рука продвигает весло в исходное положение для следующего гребка давлением предплечья вперед–вверх. Толчковая рука по горизонтали начинает падать в сторону от рабочего борта. Основной субъективный акцент движения направлен на активный выкат лодки давлением вперед массы тела через ногу со стороны нерабочего борта. После окончания этой фазы условно происходит смена понятий рабочего и нерабочего борта, руки, ноги и т. п.

Для групп 7-9лет:

- знакомятся с устройством лодки и весла;
- знакомятся с правилами поведения на воде и при опрокидывании в воду;
- выполняют основное и исходное положение, изучают рабочую позу и хват весла;
- отрабатывают гребок на причале и учебном мостике;
- обучаются выносу лодки и посадке в нее, причаливанию и отчаливанию от плота;
- вырабатывают равновесие в лодке с применением поплавков и без;
- изучают основы управления байдаркой с помощью весла;
- выполняют имитационные упражнения движений гребца с гимнастической палкой или веслом, сидя верхом на скамейке; – учатся ухаживать за инвентарём. Для

групп 10-17лет:

- выполняют целостный гребок;
- учатся разделять части гребка (захват, проводка, вынос);
- отрабатывают греблю на учебном плоту;
- включают в работу ноги, разворачивают таз, скручивают туловище;
- вырабатывают чувства ритма и темпа гребли, прилагаемых усилий;
- обучаются причаливанию и отчаливанию от плота или берега;
- учатся сохранять равновесие, повороты и курс лодки при сбивающих факторах (ветер, дождь, волны).

4.4. Тактическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах обоих этапов.

- изучение управления лодкой на дистанции;
- представление о равномерном прохождении дистанции;
- обучение распределения усилий на старте и финише.

4.5. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В спортивно оздоровительных группах (дети 7-17лет) участвуют во внутри групповых, школьных и городских соревнованиях по личному желанию.

4.6. Самостоятельная подготовка

Самостоятельная подготовка – это планируемая работа обучающихся, выполняемая по заданию и при методическом руководстве и контроле тренера-преподавателя, но без его непосредственного участия. Она представляет одну из форм образовательного процесса и является существенной его частью.

Существуют разные формы организации самостоятельной работы:

- выполняемая под контролем тренера на тренировочных занятиях, в то время, как тренер организует их деятельность, оказывает методическую помощь, индивидуальное консультирование и контроль (например, самостоятельная разминка, самостоятельное выполнение комбинаций и соединений, комплексов упражнений на гибкость и т. п.);
- выполняемая вне тренировочных занятий полностью самостоятельно в удобное для спортсмена время.

4.7. Инструкторско-судейская практика.

В спортивно-оздоровительных группах инструкторско-судейская практика ведётся на внутри школьных и внутригрупповых соревнованиях. К судейству дети привлекаются на добровольных началах, и это занятие является почетным ответственным делом.

4.8. Участие в соревнованиях.

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом гребцов является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировочных занятий контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики прироста физических качеств и способностей.

Оценка уровня развития физических качеств, проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Участие спортсмена в соревнованиях рассматривается, с одной стороны, как цель, с другой – как средство управления подготовкой. Постоянно возрастающий объем соревновательной практики играет огромную роль в результативности развития вида спорта. Соответственно, соревнования рассматриваются как важный компонент спортивной подготовки, служат проверкой уровня подготовленности гребцов и стимулом для дальнейшего совершенствования их в выбранном виде гребли.

5. КОНТРОЛЬ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ.

Этапный контроль необходим для всех занимающихся. Он проводится дважды в году (в начале и в конце учебного года).

Его задачами являются:

- определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося, с учетом индивидуальных особенностей и темпов биологического развития;
- разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса.

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма.

Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению последующих тренировочных заданий, недопущение переутомления.

В качестве дополнительных показателей оценки текущего состояния спортсмена нужно учитывать такие показатели как сон, аппетит, настроение, желание идти на тренировку, эмоциональность.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки упражнения или тренировочного занятия в целом. Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до 120 ударов в минуту. Симптомами указывающими на чрезмерную величину нагрузки являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи, резкое учащение дыхания, резкое ухудшение техники выполнения упражнения, дрожание конечностей, жалобы на головокружение, боль, шум в ушах, тошноту и рвоту.

5.1. Контрольные тесты для оценки физической подготовленности для спортивно-оздоровительных групп (7-9 лет).

| №п/п | Контрольные испытания | Мальчики/девочки |
|---------------------------|--|--|
| Выносливость | Бег 1км Плавание 25 | Без учёта времени Без учёта времени |
| Быстрота | Бег 30м | Индивидуальный показателей прирост |
| Скоростносиловые качества | Прыжки в длину с места Прыжки на скакалке за 1 мин. | Индивидуальный показателей прирост |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание туловища на мате за 1 мин. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа за 1 мин. | Индивидуальный прирост показателей Индивидуальный прирост показателей |

| | | |
|------------------------|-------------------------------------|--|
| Сила | Подтягивание на высокой перекладине | Индивидуальный прирост показателей |
| Специальная подготовка | Гребля на байдарке | Умение держать равновесие в байдарке поплавками и без. |

5.2. Контрольные тесты для оценки физической подготовленности для спортивно-оздоровительных групп (10-17лет)

| №п/п | Контрольные испытания | Мальчики/девочки |
|---------------------------|--|--|
| Выносливость | Бег 1км Плавание 50 (кроль на груди) | Без учёта времени Без учёта времени |
| Быстрота | Бег 60м | Индивидуальный прирост показателей |
| Скоростносиловые качества | Прыжки в длину с места Прыжки на скакалке за 1 мин. | Индивидуальный прирост показателей |
| Силовая выносливость | Сгибание-разгибание туловища на мате за 1 мин. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа за 1 мин. | Индивидуальный прирост показателей Индивидуальный прирост показателей |
| Сила | Подтягивание на высокой перекладине | Индивидуальный прирост показателей |
| Специальная подготовка | Гребля на байдарке | Уверенное прохождение дистанции 2000 м без переворота |

5.3. Медицинский контроль

Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Медицинское обследование обучающиеся проходят два раза в год. Медицинское обследование включает:

- анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания;
- электрокардиографическое исследование;
- клинический анализ крови и мочи;
- обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется консультация у других специалистов.

К занятиям греблей на байдарках и каноэ допускаются дети

и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

6. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ А ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Занятия с обучающимися отделения гребли на байдарках проводятся

на водоёме, в бассейне, в зале общей физической подготовки, в тренажёрном зале, на лыжном стадионе или реке. **6.1. Требования безопасности во время занятий:**

Тренер-преподаватель должен:

- проверить исправность инвентаря и оборудования перед началом занятий;
- проверить перед началом занятия спортивную форму учащихся;
- следить, чтобы во время занятий не было посторонних лиц;
- следить за воспитанниками во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке, в бассейне, на воде;
- не давать обучающимся излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику;
- оценить метеорологическую обстановку при занятиях на улице (ветер, влажность, температуру воздуха и т.д.);
- осуществлять страховку во время проведения занятий.

Обучающийся должен:

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не выполнять незнакомые упражнения без разрешения тренера, тренера-преподавателя;
- при возникновении неисправности в работе тренажера или его поломке, обучающийся должен прекратить занятия на тренажере, сообщить об этом тренеру, тренеру-преподавателю;
- во избежание травм исключать слишком резкое выполнение движения;
- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера, тренера-преподавателя;
- при получении травмы немедленно сообщить тренеру, тренеру-преподавателю;
- при выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки;
- соблюдать дисциплину, не сквернословить. **6.2. Требования безопасности по окончании занятий.** Обучающийся должен:

- убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;

о всех недостатках, отмеченных во время занятия, сообщить тренеру, тренеру-преподавателю;

За несоблюдение мер безопасности обучающийся не допускается или отстраняется от участия в тренировочном процессе.

7. ПРИЛОЖЕНИЕ.

Примерный перечень упражнений.

Строевые упражнения:

- построение в круг, парами, колонну и шеренгу с учетом роста;
- строевая стойка, строевые приемы «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»;
- повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком;
- размыкание и смыкание в строю на вытянутые руки;
- расчет по порядку, на первый – второй (третий);
- передвижение в колонне по одному, диагонали, противходом, змейкой, шеренгой с одной стороны площадки на другую;
- перестроение звеньями по распоряжению, в колонну по два (три) поворотом в движении, из одной шеренги в две.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

- поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, стороны;
- сгибание и разгибание, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах;
- маховые и рывковые движения рук;
- сгибание–разгибание рук стоя в упоре на коленях, в упоре лежа, в упоре лежа сзади;
- наклоны, повороты, круговые движения головы, туловища;
- поднимание и опускание туловища из положений лежа (на спине, на животе);
- сгибание и разгибание туловища в упоре лежа, в упоре стоя на коленях;
- повторные пружинящие наклоны, повороты туловища;
- поднимание и опускание, сгибание и разгибание;
- махи ногами из различных исходных положений;
- полуприседы, приседы;
- выпады;
- сгибания–разгибания, круговые движения стоп из различных исходных положений.

Прикладные упражнения:

1. ходьба:

в колонне со сменой ведущего; темпа, направления; в разных направлениях; на носках; на пятках;

- с разным положением рук, со сменой положения рук;
- на наружной стороне стопы;
- мелким и широким шагом;
- с крестным шагом;
- в полу приседе;
- в приседе;
- выпадами;
- спиной вперед;
- с преодолением препятствий;
- в разных построениях; – в чередовании с другими движениями.

2. бег:

- с ловлей и увертыванием;
- с ускорением и замедлением темпа;
- со сменой ведущего;
- на носках;
- широким и мелким шагом;
- по узкой дорожке между линиями;

- челночный бег;
- с выполнением заданий;
- в сочетании с другими движениями;
- сгибая ноги вперед;
- сгибая ноги назад; – поднимая вперед прямые ноги;
- с преодолением препятствий;
- с заданиями на равновесие;
- в сочетании с другими движениями (ведением мяча);
- прыжками;
- широким шагом через препятствия высотой 10 – 15 см;
- в быстром темпе на дистанциях 10, 20, 30 м;
- в среднем и медленном темпе; – фартлек;
- кроссовый бег. 3. прыжки:
- на месте;
- с продвижением вперед;
- ноги врозь – вместе, одна вперед – другая назад;
- с ноги на ногу; в длину с места; из круга в круг; боком с продвижением на 3 – 5 м; вперед– назад;
- на одной ноге на месте и с продвижением;
- смещая ноги вправо – влево;
- из приседа;
- на гимнастической скамейке на месте и с продвижением;
- с продвижением вперед с зажатым между ног предметом; – через линию на одной ноге вперед – назад, вправо – влево; – с поворотом на 180 – 360°.

4. метание мяча:

- легкого и тяжёлого;
- бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, из различных исходных положений.
- **Упражнения на развитие координационных способностей:**
- общеразвивающие упражнения, состоящие из четырех – восьми частей, в том числе комбинированные, последовательные, поочередные, разноименные;
- в парах, тройках, в кругу, в колонне или шеренге, взявшись за руки, положив руки на пояс или плечи друг другу;
- упражнения из необычных исходных положений (прыжок в длину с места спиной вперед и др.);
- челночный бег: 3 x 10 м, 4 x 9 м, 5 x 6 м;
- упражнения на быстроту реагирования;
- подвижные игры с быстрой сменой игровой ситуации, спортивные игры, комбинированные эстафеты;
- упражнения на развитие способности к равновесию: на уменьшенной или повышенной опоре, с быстрой сменой позы, с ограничением зрительного анализатора, с раздражением вестибулярного анализатора;
- элементы акробатики (кувырки, перекаты и др.);
- комбинированные упражнения в преодолении препятствий.

Упражнения на развитие скоростных способностей:

- подвижные игры, эстафеты с бегом;
- простые по структуре общеразвивающие упражнения, выполняемые в быстром темпе (упражнения на развитие частоты движений);

- упражнения на быстроту реагирования (быстрая смена направления, положения тела, способа передвижения);
- бег в максимальном темпе на дистанциях 10, 20, 30, 60, 100 м (с учетом возраста).

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:

прыжки в длину и в высоту с места и с разбега; различные многоскоки (тройной, пятерной прыжок); прыжки со скакалкой; рывок штанги малого веса 10-15 раз на время.

Упражнения на развитие силовых способностей:

- общеразвивающие упражнения с отягощением;
- веса собственного тела (для мышц шеи, плечевого и тазового пояса, нижних конечностей, спины, брюшного пресса);
- с отягощениями (гантелями, утяжелителями, медболами);
- сопротивлением партнера (в парах, тройках) и снарядов (резина, эспандер), динамического и статического характера;
- упражнения в перешагивании, ползании, лазании, преодолении препятствий;
- комплексы круговой тренировки;
- рывок штанги;
- жим штанги;
- взятие на грудь штанги; – приседание со штангой;
- подтягивание в висе на перекладине;
- сгибание – разгибание рук в упоре лежа;
- в силовых упражнениях воспроизводятся технические элементы гребка с акцентированной мобилизацией мышечных групп;
- упражнения на тренажерах с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.

Упражнения на развитие выносливости:

- подвижные и спортивные игры;
- комплексы круговой тренировки;
- серия беговых упражнений, например: обычный 30 с – спиной вперед, 30 с – сгибая ноги вперед, 15 с – сгибая ноги назад, 15 с – «змейкой», 30 с – скрестный правым боком, 15 с – скрестный левым боком, (3-5 серий);
- бег в медленном и среднем темпе, кроссовый бег;
- упражнения дыхательной гимнастики;
- продолжительная ходьба (терренкур, пешие походы);
- плавание на средние и длинные дистанции;
- езда на велосипеде (по шоссе и кросс) и др.;
- передвижение на лыжах по пересеченной местности.

Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности.

Упражнения на развитие гибкости:

- упражнения суставной гимнастики;

- общеразвивающие упражнения (ОРУ), основанные на различных сгибаниях, разгибаниях, наклонах, поворотах, круговых движениях, выполняемые в невысоком темпе с постепенным увеличением амплитуды;
- упражнения на растягивание: наклоны вперед из различных исходных положений (стоя ноги врозь, вместе, в седее барьериста и др.), выпады, махи ногами из разных исходных положений и др.

Все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, лучше их выполнять сериями по несколько повторений в каждой.

Особое внимание развитию гибкости следует уделять в подростковом

возрасте, примерно с 11 до 14 летнего возраста, она в это время развивается легче всего.

Специальная физическая подготовка.

Для развития специальных мышечных групп гребца применяются следующие упражнения:

а) направленные на развитие мышц-ротаторов туловища (в основном, косой мышцы живота):

- тяга гири (диска, гантели) из наклона с выпрямлением туловища;
- имитация гребли на байдарке с блином от штанги в руках (для байдарочников);
- из положения лежа на спине ноги вперед, врозь, руки в стороны;
- опускание прямых ног в стороны;
- из положения виса на наклонной доске (40°), руки за головой или с отягощением у одного плеча;
- сгибания туловища со скручиванием к противоположной ноге до касания ее локтем;
- из положения стоя ноги врозь, стопы параллельны, с отягощением в одной руке наклоны к противоположной ноге, опуская грудь до середины голени;
- из положения сидя спиной к тренажеру под углом 20-30°, рукоятка в согнутой руке у плеча – тяга вперед за счет разворота туловища не разгибая руки.

б) направленные на развитие мышц спины и плеча, выполняющих гребковое движение руки (в основном широчайшей мышцы спины):

- тяга штанги;
- из положения виса на перекладине узким хватом подтягивание, прогибаясь в пояснице, до касания грудными мышцами кистей рук;
- из положения виса на перекладине широким хватом подтягивание до касания шеей перекладины;
- тяга из положения стоя в наклоне слегка согнув ноги, упираясь одной ногой в колено;
- тяга второй рукой гири вдоль бедра до тазобедренного сустава (вниз опускать на вытянутую руку);
- тяга из положения стоя в наклоне, лицом к тренажеру;
- тяга двумя руками, согнутыми в локтях (не опуская груз на опору);
- тяга из положения сидя лицом к тренажеру, с упором ног, наклон вперед; – тяга двумя согнутыми в локтях руками, разгибая туловище (не опуская груз на опору).

в) направленные на развитие мышц-сгибателей туловища (прямой мышцы живота):

- подъем переворотом на перекладине;
- в висе на гимнастической стенке подъем ног до касания рук; – сгибание туловища в висе на доске с уклоном 40°; – удержание угла в висе на перекладине.

г) направленные на развитие мышц, выполняющих толчковое движение гребка (грудные мышцы, передний пучок дельтовидной мышцы, трехглавая мышца и т. п.):

- жим штанги лежа;

- сгибание – разгибание рук в упоре лежа;
- из положения лежа на скамье руки с грузом разведены в стороны и согнуты в локтях;
- сведение рук;
- из положения стоя с отягощением в одной руке – подъем груза в сторону противоположного плеча;
- из положения лежа на скамье на спине, руки удерживают гирю за головой ниже уровня скамьи – тяга гири по дуге до груди, не выпрямляя руки в локтях (спину не отрывать от скамьи).

Упражнения на воде:

- гребля в со сменой темпа, ритма, усилий;
- работа на тренажерах сериями со сменой темпа, ритма, усилий;
- гребля в лодке непрерывная с равномерной и переменной скоростью, со сменой темпа, ритма, усилий;
- гребля в лодке с отягощениями на различных усилиях; – повторная и интервальная гребля на отрезках.

Подвижные игры.

«Стой!»

Играющие становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров. Один из них (водящий) получает маленький мяч и выходит на середину круга.

Водящий сильно ударяет мячом о землю и называет чей-нибудь номер. Вызванный игрок бежит за мячом, а остальные играющие разбегаются в разные стороны. Вызванный (новый водящий), схватив мяч, кричит: «Стой!». Все останавливаются и стоят неподвижно там, где их застала команда. Водящий стремится попасть мячом в ближайшего игрока, который может увертываться от мяча, не сходя с места (наклоняться, приседать, подпрыгивать и т. п.). Если водящий промахнется, то бежит за мячом, а остальные разбегаются. Взяв мяч, водящий кричит: «Стой!» и кидает мяч в кого-либо из игроков. Осаленный мячом игрок становится новым водящим. Играющие окружают его, и игра начинается сначала.

Правила запрещают сходить с места после команды «Стой!», но пока мяч не в руках водящего, можно как угодно перемещаться по площадке.

«Белые медведи»

На краю площадки, представляющей собой море, очерчивается небольшое место – льдина. На ней стоит водящий — «белый медведь». Остальные «медвежата» произвольно размещаются по всей площадке. «Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» — и бежит ловить «медвежат». Поймав одного «медвежонка», отводит его на льдину, затем ловит другого. После этого два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. В это время «медведь» отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!». «Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят остальных «медвежат». Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «медвежата». Побеждает последний пойманный игрок, который и становится «белым медведем».

«Пустое место»

Выбирают одного водящего. Играющие, за исключением водящего, становятся в круг на расстоянии не более полушага один от другого, руки за спиной. Водящий становится за кругом. Водящий бежит по кругу, дотрагивается до кого-либо из играющих и после этого продолжает

бежать около круга в ту или другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит около круга в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Оставшийся без места водит.

Обегая круг и встречаясь на пути, оба игрока подают друг другу правую руку или приседают; встречаясь на пути, поворачиваются кругом, садятся на пол, встают, хлопают в ладоши; задания могут быть самые разнообразные. Тот, кто не выполнит задание, становится водящим.

Методические указания. Водящий имеет право коснуться рукой только того игрока, которого он вызывает на соревнование в беге. Когда играющие обегают круг, никто не должен мешать им. Обегая круг, играющие не имеют право задевать стоящих по кругу. При встрече играющие должны держаться правой стороны.

«Невод»

Учащиеся выбирают двоих водящих - «рыбаков», остальные играющие – «рыбы». Если игра проводится на площадке, то ее необходимо ограничить. На одном конце площадки отмечается линия «дома» рыбаков. Играющие размещаются по площадке произвольно. Рыбаки стоят за линией дома. По сигналу руководителя рыбы начинают бегать по площадке. Рыбаки, взявшись за руки, выходят на ловлю. Они догоняют убегающих рыб и стараются окружить их, соединив руки. Пойманный становится между рыбаками, образуя сеть. Они берутся за руки и начинают ловить рыб, окружая их. Игра кончается, когда все рыбы будут переловлены. Две пойманные последними рыбы при повторении игры становятся рыбаками.

Варианты:

Рыбы могут находиться только в пределах ограниченной площадки, если рыба выбежит за границу площадки, она считается пойманной. Играющие, образующие сеть, не имеют права ловить рыб руками, для того чтобы поймать рыбу, надо замкнуть сеть; рыбы могут выбегать из сети до тех пор, пока сеть не замкнулась; вырваться силой или вылезать из-под рук нельзя; рыболовам не разрешается ловить рыб с «порванной» сетью.

«Второй лишний»

Играющие строятся по кругу лицом к центру на расстоянии 1-2 метров. Выбирают двух водящих – убегающего догоняющего. Водящие становятся за кругом. По сигналу руководителя убегающий бежит, а догоняющий старается поймать его – коснуться рукой. Чтобы не быть пойманным, убегающий становится впереди кого-либо из игроков, стоящих по кругу. Тогда игрок, оказавшийся сзади прибежавшего игрока, становится «вторым лишним» и должен убежать от водящего. Если убегающий будет настигнут, они меняются ролями.

Методические указания.

Обегая круг, нельзя дотрагиваться до игроков, стоящих по кругу. Водящим не разрешается долго бегать – убегающий должен по возможности быстрее встать впереди к любому игроку.

Водящим разрешается бегать только вне круга и вблизи его. Как только убегающий вбежит в круг, он должен сейчас же встать к кому-нибудь.

Игрок, нарушивший это правило, становится догоняющим.

Развивает координацию движений, быстроту.

«Бездомный заяц»

Из всех участников выбираются охотник и бездомный заяц.

Оставшиеся игроки — зайцы, чертят каждый себе круг и встают в него. Охотник пытается догнать убегающего бездомного зайца. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг. При этом, тот участник, который стоит в этом кругу, должен сразу же убежать, так как теперь он становится бездомным зайцем, и охотник ловит теперь его. Если охотник зайца поймал, то пойманный становится охотником.

«Услышь свое имя» (игра с мячом)

Чем больше участников, тем лучше. Участники образуют круг, стоя друг к другу спиной. Игрок, который держит мяч, подбрасывает его вверх и кричит имя одного из участников. Тот чье имя названо, должен поймать мяч, если ему это удалось, он называет имя другого участника. В случае неудачи, и падения мяча на землю, участник выбывает. Побеждает тот, кому удалось поймать мяч, больше всего раз.

«Третий лишний»

Количество играющих: 16 – 20 чел.

Подготовка. В центре площадки очерчивают круг диаметром 12 -16 м. Игроки в парах в затылок друг другу размещаются по кругу. Расстояние между парами 1-2 м. Тренер назначает двух водящих: одного убегающего, другу догоняющего.

Описание игры. По звуковому сигналу убегающий старается как можно дальше оторваться от догоняющего и затем неожиданно стает перед одной из пар, задний игрок, которой быстро убегает.

Игра будет интереснее, если этот задний игрок станет догоняющим и сможет «салить» другого до тех пор, пока он не встанет перед какой-нибудь парой.

Правило 1. Играющие при беге не имеют права касаться руками или другими частями тела других игроков;

Правило 2. Заднему из пары нельзя стартовать раньше, чем впереди встанет убегающий;

Правило 3. Убегающему нельзя пробегать внутри круга, в противном случае он становится догоняющим.

Вариант. Играющие в парах широко расставляют ноги. Убегающий не может просто встать перед парой, а должен проползти между расставленными ногами этой пары.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию двигательных навыков бега, быстроты реакции и скорости бега, ловкости.

«Передача мячей по кругу»

Количество играющих: 16 – 20 чел.

Подготовка. В центре площадки очерчивают круг диаметром 12 – 16 м. Игроки становятся по кругу и рассчитываются на первый - второй. Первые номера – одна команда, вторые – другая. Каждая команда получает по мячу (футбольному, волейбольному, баскетбольному или набивной мяч до 2 кг), которые находятся у игроков, стоящих рядом друг с другом.

Описание игры. По звуковому сигналу тренера каждая команда начинает как можно быстрее передавать мяча по кругу: первые номера против часовой стрелки, вторые – по часовой стрелке, пытаясь обогнать другую команду.

Победителем становится команда, которой удастся это сделать.

Правило 1. Мяч должен передаваться только в строгой последовательности; Правило 2. Игрокам не разрешается ловить мяч другой команды или затруднять ей передачу мяча.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию техники ловли и передачи мяча, развивает ловкость, быстроту движений, воспитывает коллективные начала.

«Волк во рву»

Количество играющих: 12 —16 и более чел.

Подготовка. В центре площадки «прокладывают ров» – чертят две параллельные линии на расстоянии 80–100 см друг от друга. На противоположных сторонах зала размечают линиями дна «дома».

Выбирают одного или двух водящих – это «волки», которые занимают место во «рву». Остальные играющие – «зайцы», «овцы», «козы», располагаются за линией одного из «домов».

Описание игры. По сигналу тренера «животные» стараются перебежать в другой дом к «маме» - тренеру, перепрыгивая на ходу через «ров», а затем в обратную сторону. «Волки» стремятся запятнать прыгающих.

Пойманные отходят к «маме» – тренеру, получают дополнительную физическую нагрузку (например, сделать 10 отжиманий и 10 приседаний) и возвращаются к игре.

Выигрывают те, кто не будет ни разу пойман.

Правило 1. Перебежки разрешаются только по сигналу;

Правило 2. Нельзя наступать на «ров»;

Правило 3. «Волки» не имеют права выбегать из «рва»;

Правило 4. Задержавшиеся (останавливавшиеся) перед «рвом» или вернувшиеся назад считаются пойманными. Маневрировать вдоль «рва» разрешается, но по команде тренера обязательно перепрыгнуть его;

Правило 5. Расстояние между линиями и количество «волков» может быть увеличено.

Педагогическое назначение. Игра способствует совершенствованию навыков в беге, прыжках в длину, маневренности, развивает ориентировку, сообразительность, смелость.

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. Подвижные игры. М., 1977 г.
2. В.И.Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М. «Просвещение»,2007 г.
3. Под редакцией Коваленко В.А., Физическая культура: Учебное пособие – изд.во АСВ, 2000 г.
4. Виленская Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста, 2009 г.
5. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. М. Просвещение, 1983.
6. Каверин В.Ф. «Гребля на байдарках и каноэ». Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ. Советский спорт, 2004 г.
7. Коротков И.М. «Подвижные игры для детей», Москва, «Советская Россия», 1987 г.
8. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: Москва, 1998 г. – 272 стр.
9. Н.И. Мясникова, А.Н.Савчук. Общеразвивающие и специальные физические упражнения для развития двигательных способностей. Красноярск РИО КГПУ, 2004 г.
10. О.Е. Громова. Спортивные игры для детей. М.: ТЦ Сфера. 2002 г.
11. Под ред. В.И. Ляха Г. А., Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе. Физическая культура 1-11 классы. Волгоград 2010 г.
12. Теория и методика физического воспитания и спорта. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. 3-е изд., стер., М.: Изд. «Академия»,2004 г. – 480 стр.
13. Фарбер Д.И., Корниенко И.А., Сонькин В.Д. Физиология школьника. М. “Просвещение” 1990 г.
14. Физическое воспитание учащихся 1–11 классов с направленным развитием двигательных способностей.//Физическая культура в школе. М.:ШколаПресс,1994 N: 1 - 3. 18.
15. Филин В.Б. Вопросы юношеского спорта. Изд. «Физкультура и спорт» М.1987 г.
15. Ниясова Н.С.,Долотина О.П. Дифференцированная учебная программа физкультурного образования учащихся 1–3 классов с преимущественным использованием игрового метода. «Проблемы совершенствования школьной физической культуры» - Омск ОГИФК-1994 г.

Просмотрено: 100%