

Министерство спорта Самарской области
государственное автономное учреждение дополнительного образования
Самарской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 2»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гребной спорт»

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Образовательная программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Гребной спорт», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 30.11.2022 № 1090

Срок реализации программы: этап начальной подготовки – 2 года (с 10 лет)
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет (с 12 лет)

этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений (с 15 лет)

этап высшего спортивного мастерства – без ограничений (с 16 лет)

Сызрань
2023 г.

Рабочая программа по виду спорта «гребной спорт» составлена на основе учебно-тренировочного плана и определяет объем знаний, умений и навыков, которые должны быть освоены обучающимися за весь период спортивной подготовки.

В рабочей программе описаны наиболее целесообразные формы и методы учебно-тренировочной работы по виду спорта «гребной спорт», дано основное содержание учебного материала по практике для каждого этапа спортивной подготовки, дано распределение тренировочных нагрузок, средств общей физической подготовки (далее – ОФП) и специальной физической подготовки (далее – СФП), приведены программы силовой подготовки с величинами отягощений и модели учебно-тренировочных занятий по периодам и этапам спортивной подготовки.

Рабочая программа по виду спорта «гребной спорт» направлена на развитие необходимых для данного вида спорта физических качеств: выносливости, ловкости, гибкости, овладение техникой гребли, приобретение и совершенствование тактического мастерства.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет				
		Недельная нагрузка в часах								
		6	8	10	12	14	16	18	20	28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)								
		10-19	10-19	6-11	6-11	6-11	6-11	6-11	3-5	2-3
		1.	Общая физическая подготовка	187	221	240	287	328	250	253
2.	Специальная физическая подготовка	47	71	109	131	153	266	309	478	670
3.	Спортивные соревнования	0	0	15	19	22	33	56	94	131
4.	Техническая подготовка	63	100	114	137	167	200	225	156	218
5.	Тактическая подготовка	2	4	5	6	7	14	18	31	58
6.	Теоретическая подготовка	2	4	6	7	8	14	19	31	59
7.	Психологическая подготовка	2	4	5	6	7	13	9	21	58
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	5	6	7	8	9	10	14
9.	Инструкторская практика	0	0	5	6	7	8	9	10	14
10.	Судейская практика	0	0	5	6	7	8	9	10	14
11.	Медицинские, биологические мероприятия медико-	3	4	5	6	8	9	10	11	15
12.	Восстановительные мероприятия	3	4	6	7	7	9	10	11	15
Общее количество часов в год		312	416	520	624	728	832	936	1040	1456

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	120/240		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/27	Январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	14/27	Январь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/26	Февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	13/26	Март	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных

				соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	13/27	Апрель	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	13/27	Май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/26	Август	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	14/27	Сентябрь-октябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Режим дня и питание обучающихся	14/27	Ноябрь-декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	УТ-1/360 УТ-2/420 УТ-3/480 УТ-4/840 УТ-5/1140		
	Правила безопасности при выездах на соревнования, учебно-тренировочные	30/35/40/ 70/95	Январь	Ознакомление с инструкциями и правилами безопасности при выездах на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия

мероприятия			
Основы организации учебно-тренировочного процесса	30/35/40/ 70/95	Февраль	Правила организации учебно-тренировочного процесса, нормы безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях
Роль и место восстановительных мероприятий для организма	30/35/40/ 70/95	Март	Раскрытие понятия восстановительных мероприятий. Благоприятное влияние на организм спортсмена
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	30/35/40/ 70/95	Апрель	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	30/35/40/ 70/95	Май	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	30/35/40/ 70/95	Июнь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	30/35/40/ 70/95	Июль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	30/35/40/ 70/95	Август	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	30/35/40/ 70/95	Сентябрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Психологическая подготовка	30/35/40/ 70/95	Октябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	30/35/40/ 70/95	Ноябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	30/35/40/ 70/95	Декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1860		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	266	Январь-февраль	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	266	Март-апрель	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	266	май-июнь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	265	Июль, сентябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности.

				Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	266	Октябрь-ноябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	266	Декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия (в переходный период спортивной подготовки)	265	Август	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	3540		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной	590	Январь-февраль	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

деятельности			
Социальные функции спорта	590	Март-апрель	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	590	Май-июнь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	590	Сентябрь-октябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	590	Ноябрь-декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия (в переходный период спортивной подготовки)	590	Июль-август	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и

				физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	--	---