

ПРИНЯТО:  
Тренерским советом ГАУ  
«СШОР № 2»

Протокол собрания № 5  
«23» мар 2018г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ГАУ «СШОР №2»

  
М.Н. Фомин  
«23» мар 2018

Спортивно-оздоровительная программа  
с элементами  
Гребного спорта (академическая гребля)

Срок реализации программы 1 год

Разработчики: тренеры отделения гребного спорта

г. Сызрань 2018 г.

# План

1. Пояснительная записка.
2. Программный материал.
3. План распределения часов программы (тренировок).
4. Тестирование общего физического развития (нормативы).
5. Список литературы.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивно-оздоровительная программа по гребному спорту (академическая гребля) предназначена для детей 8-10 лет и составлена с основными принципами оздоровительной тренировки и специфическими принципами спортивной подготовки. Программа предполагает проведение занятий с детьми 2 часа в неделю. Дни занятий: вторник, четверг. Продолжительность занятий 60 минут.

**Цель реализации программы** заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов.

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем тренировочной работы.

Новизна и оригинальность программы, ее отличие от существующих состоит в том, что занятия по данной программе способствуют развитию физических, познавательных, нравственных качеств занимающихся, формируют мотивацию к здоровому образу жизни, проведению свободного времени в содержательной и интересной форме, учат решать возникающие проблемы спокойно, творчески, способствуют самоутверждению и самоопределению личности, развивают способность самостоятельного принятия решений и ответственности за результат их исполнения. Формируют у занимающихся целостный взгляд на мир гребного спорта, способствуют опробованию ими академической лодки скиф, а также получения представления о других видах спорта, родственных академической гребле, гармонично сочетают тренировки с участием в соревнованиях.

Данная программа является многопрофильной. Набор изучаемых предметов позволяет дать занимающимся необходимые знания для занятий академической греблей, развить у них разнообразные навыки и способности как физические (силу, ловкость, координацию, выносливость), так и интеллектуальные (способность к мышлению и анализу, внимательность, аккуратность, находчивость), проводить спортивную подготовку на свежем воздухе в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

## **Характеристика и особенности избранного вида спорта.**

**Гребной спорт**— циклический вид спорта. Спортсмены находятся в лодках и гребут веслами, используя мышцы спины, рук и ног проходя дистанцию спиной вперед, в отличие от гребли на байдарках и каноэ.

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

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

### **Педагогическая целесообразность программы**

Заключается в возможности долговременного влияния на формирование личности подростка, предоставление ему широких возможностей для реализации своих физических способностей и нравственных качеств. Гребной спорт ценится как мощное педагогическое средство, как вид спорта, отвечающий достаточно высоким уровнем развития силы, быстроты и выносливости, так как физическое воздействие гребного спорта направленно на всестороннее развитие всех групп мышц в целом и укреплению опорно-двигательного аппарата.

## **2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

### **Основная цель программы**

- развитие познавательных интересов занимающихся, их физическое воспитание и оздоровление, формирование социального опыта в процессе занятий гребным спортом.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные:**

- дать занимающимся знания, необходимые для занятий гребным спортом, участия в соревнованиях;
- дать представление о различных видах спорта;
- познакомить учащихся с основами гигиены и самоконтроля;

#### **Развивающие:**

- повысить уровень физических качеств занимающихся, в том числе укрепить здоровье;
- содействовать развитию психо-эмоциональной сферы, морально-волевых качеств таких, как решительность, сила воли, настойчивость в достижении поставленной цели, забота о товарищах, коллективизм;
- овладение основами техники, необходимые для занятия гребным спортом, успешного участия в соревнованиях;
- развить стойкий интерес к занятию гребным спортом.

#### **Воспитательные:**

- воспитать устойчивый стимул к самосовершенствованию, организации для себя и окружающих насыщенной жизни, позитивного досуга;
- сформировать привычку к здоровому образу жизни и занятиям на свежем воздухе в любое время года;
- развивать умение самостоятельно принимать решения и нести ответственность за их воплощение в жизнь;
- воспитать волю, целеустремленность, упорство, взаимопомощь, товарищество, умение общаться в коллективе.

### **Отличительные особенности программы**

При реализации программы учитываются особенности условий водно-гребной базы ГАУ «СШОР № 2» и климатические условия региона. Для спортивно-оздоровительного этапа отсутствует периодизация

тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки. Преимущественной направленностью тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах являются обучение и совершенствование навыков гребного спорта, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), силы, гибкости и быстроты движений.

1. Для занятий гребным спортом используются учебные, тренировочные и гоночные академические лодки «скиф».
2. Соревновательный характер многих занятий по программе и участие в соревнованиях поддерживает познавательный интерес, стимулирует поиск решений, позволяющих улучшить свои спортивные результаты.
3. Тема занятия, проводимого по программе, может быть скорректирована в зависимости от погодных условий на момент проведения занятия.
4. Для проведения мастер-классов привлекаются опытные спортсмены.
5. В данной программе особое внимание уделяется работе с родителями.

Родители могут:

- наблюдать за проведением тренировок на занятиях, с целью понимания увлечения своего ребенка, одобрения и его психологической поддержки;
- помогать занимающимся переносить спортивный инвентарь, спускать лодку на воду, доставать лодку из воды, помогать в ремонте спортивного инвентаря;
- контролировать выполнение домашних заданий;
- обеспечивать доставку занимающихся к месту проведения соревнований;
- обеспечивать проживание, питание учащихся во время проведения соревнований.

6. Занятия по общефизической подготовке (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) строятся так, чтобы занимающийся мог выполнять задания тренера, в том числе и дома.

Основной упор в ОФП делается не на достижение абсолютных результатов, а на постоянное улучшение собственных показателей учащегося. На тренировках, как правило, изучаются новые упражнения, играют в спортивные игры, выполняют контрольные нормативы. СФП проходит в основном при непосредственном освоении техники гребного спорта. Техника гребли отрабатывается на специальных эргометрах, а также с помощью специально подводящих, специально развивающих и имитационных упражнений. Из специальных нормативов постоянно контролируется прыжок в длину.

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

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

**Принцип доступности.** На каждом из этапов подготовки, требования к заданиям должны усложняться, но в тоже время задания должны быть посильными для выполнения.

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

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

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

- вводным и периодическими инструктажами по технике безопасности и строгим соблюдением их требований;
- непрерывным наблюдением за учащимися при проведении тренировок;
- наличием и резервированием спасательных средств (спасательный катер, гребная лодка);
- наличием в данной программе специальной темы по технике безопасности занятий на воде.

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

В решении о допуске учащегося к занятиям на воде учитывается:

1. Температура окружающего воздуха с учетом силы ветра.
2. Возможные изменения погодных условий во время тренировки.
3. Соответствие одежды каждого занимающегося погодным условиям, умение грамотно одеться.

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

### **Правила приема:**

На спортивно-оздоровительный этап принимаются все, желающие заниматься гребным спортом, по данной программе не имеющие медицинских противопоказаний. Все поступающие должны представить следующие документы:

- заявление родителей или самого поступающего (старше 14 лет);
- медицинскую справку, разрешающую заниматься гребным спортом;
- копию свидетельства о рождении;
- копию паспорта родителя (законного представителя);
- 2 фотографии 3x4.

### Особенности формирования групп

	Этап подготовки	Минимальное количество учащихся в группе	Максимальное количество учащихся в группе	Возраст занимающихся	Длительность подготовки
1	Спортивно-оздоровительная группа	10	20	8-17 лет	1 год

Занимающиеся, достигшие возраста 10 лет и успешно сдавшие контрольные нормативы, зачисляются на этап начальной подготовки при наличии вакантных мест.

### Формы и режим занятий.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки тренер дает занимающемуся полное представление о знаниях, умениях и навыках, которые ему предстоит освоить. Основная задача тренера не только заинтересовать занимающегося занятиями гребным спортом, но и помочь ему сознательно перестроится от интересной забавы на воде к серьезному освоению требований данного вида спорта. Занятия по всем темам имеют обзорный характер, от выполнения физических упражнений требуется качественный, а не количественный показатель. Этот этап длится 1 год. За этот период времени не только занимающийся понимает, интересен ли ему гребной спорт, но и тренер выделяет индивидуальные возможности учащегося для последующей корректировки тренировочного процесса.

## Ожидаемые результаты и способы их проверки

В результате освоения программы будут сформированы следующие знания и умения:

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

## Оценка результатов работы по программе

Формы подведения итогов проверки реализации программы:

- выполнение тестовых заданий;
- наблюдение тренера;
- собеседование;
- зачеты по видам деятельности.

Формы определения уровня знаний и умений по изученным темам в виде: выполнение занимающимися на итоговых занятиях тестовых заданий по ОФП, СФП, плаванию, теории.

Тематический план составлен исходя из тренировочной нагрузки на одну группу - 2 часа в неделю (2 занятия в неделю) и 46 рабочих недель

Период активного отдыха - октябрь-ноябрь месяцы. Сдача нормативов на зачисление проводится в декабре месяце. Тренировочные группы, как правило, смешанные и разновозрастные. Особенности физиологических различий мальчиков и девочек, возрастные особенности

развития занимающихся, учитываются при дозировании физических нагрузок во время занятий.

### ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЧАСОВ ПРОГРАММЫ

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов		
			Теоретических	Практических
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Техника безопасности	2	1	1
3	Спортивный инвентарь	2	1	1
4	Правила соревнований	2	1	1
5	Краткие сведения о строении человека	2	1	1
6	Спортивный режим, гигиена, контроль.	2	1	1
7	Техника гребли	18	4	14
8	ОФП	51	-	51
9	СФП	7	-	7
10	Контрольные занятия, соревнования.	4	1	3
	<b>Итого часов:</b>	92	11	81

## **Краткое содержание разделов и тем**

### **Тема 1 Вводное занятие.**

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

### **Тема 2. Техника безопасности.**

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

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

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

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

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

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

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении: сердце и сосуды; дыхательная система. Дыхание и газообмен: значение дыхания для жизнедеятельности организма. Ведущая роль нервной системы в деятельности всего организма. Физиологические основы спортивной тренировки. Влияние физических упражнений на системы

организма. Совершенствование функций мышечной системы, систем дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья и достижения высоких спортивных результатов.

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

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

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

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

#### **Техническая подготовка**

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

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

**ОФП** - бег средней интенсивности на местности или на стадионе; передвижение на лыжах; плавание различными способами; спортивные и подвижные игры; общеразвивающие гимнастические и атлетические упражнения, упражнения с отягощениями.

Для развития гибкости используются упражнения малой интенсивности в виде стретчинга (пассивная и активная гибкость). Данные упражнения направлены на развитие подвижности в суставах, увеличивают амплитуду движений и повышают эластичность мышц в наиболее важных для гребцов движениях и группах мышц.

**СФП** - гребля в лодке с равномерной и переменной скоростью, средней

и малой интенсивностью; гребля в лодке с поддерживающими устройствами и отягощением. В занятиях используются нагрузки различной интенсивности.

### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

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

## Перечень информационного обеспечения.

1. Гиссен Л.Д. ,Психология и психогигиена в спорте, Организация ПРТ в командах по академической гребле.-Москва: Изд-во «Просвещение»,2010г.
2. Бауэр В.Г.,Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ/В.Г.Бауэр,Е.П.Гончарова, В.Н.Понкротова. - Москва: Изд-во «Кострома», 1995. -31с.
3. Основная Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Гребной спорт, академическая гребля. Каверин. В. Ф.,- М: Советский спорт,2004г.
4. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев. Олимпийская литература, 2001.
5. ИссуринВ.Б.,КаверинВ.Ф.,НиканоровА.Н.,РаклоЛ.Я. Специальная подготовка гребцов академической гребли. Методические рекомендации - М: Госкомспорт СССР, 1986г.
  
6. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
7. ФилинВ.П. Теория и методика юношеского спорта-М.: ФиС,1987г.
8. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. - М.,1972
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.
10. Каверин В. Ф. Система отбора и подготовки юношей и девушек к соревнованиям по академической гребле. Ежегодник « Гребной спорт».
11. Основная Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Гребной спорт. Каверин.В.Ф.-М.Советский спорт, 2004г.
12. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев. Олимпийская литература, 2001.13