

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
Протокол № 1
от «2» 09 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 199 от «2» 09 2022 г.
Директор ГБИОУ ДУМ СПб

Н.В. Судденкова



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Основы гребли-индор»**

**Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 14–22 года**

Разработчик:
Алифанов Евгений Юрьевич,
педагог дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
протокол № 1 от 26.08.22

Содержание

| | |
|--|----|
| Пояснительная записка..... | 3 |
| Учебный план | 10 |
| Календарный учебный график | 11 |
| Рабочая программа..... | 12 |
| Оценочные и методические материалы | 24 |
| Рабочая программа воспитания | 29 |

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», ст.2 п.9; с изменениями, вст. в силу 25.07.2022);
- Паспорта федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол № 3);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Распоряжения Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга;
- Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Устава Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения Дворца учащейся молодежи Санкт-Петербурга;
- Лицензии ГБНОУ ДУМ СПб на образовательную деятельность и других локальных актов учреждения;
- Программа воспитания ГБНОУ ДУМ СПб (Рабочая программа воспитания) на период до 2024 года.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы:

Программа ориентирована на развитие физической культуры учащихся, спортивных способностей и склонностей к спорту.

В настоящее время наблюдается активный интерес детей и юношества к различным видам спорта. Современные тенденции к раскрепощению личности, физическому самосовершенствованию, стремление к свободе и самоутверждению вызывают у молодёжи ожидание адекватного физического и психологического состояния от приобщения к миру спорта.

В то же время, государственными организациями, ответственными за здоровье нации, отмечается значительное снижение уровня физической и психической подготовленности подрастающего поколения к полноценной жизни.

Система дополнительного образования детей позволяет привлечь квалифицированных специалистов в области физкультурно-оздоровительного и спортивного воспитания, строящих свою работу с учащимися на основе занятий по различным видам спорта.

Гребля ин-дор – вид спорта подготавливающий подростков к гребным видам спорта. Гребля ин-дор развивает в спортсмене силу, выносливость, волю к победе.

Подбирая подходящие и соответствующие объемы нагрузки, греблей ин-дор можно заниматься в любом возрасте. Гребные виды спорта являются командными что имеет большое воспитательное значение, может служить отличным средством активного отдыха для спортсменов, занимающихся другими видами спорта. В то же время — это массовый вид спорта, которым занимаются в оздоровительных целях.

Всё вышеизложенное позволяет сделать вывод об актуальности и целесообразности образовательной программы по обучению гребле ин-дор.

Адресат программы: учащиеся в возрасте от 14 до 22 лет.

Программа имеет общекультурный уровень.

Объем и срок освоения программы: дополнительная общеразвивающая программа «Основы гребли ин-дор» рассчитана на 1 год обучения 216 часов в год, 6 часов в неделю (2 раза по 3 часа).

Организация образовательного процесса данной программы возможна с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Темы занятий могут быть изменены или скорректированы в соответствии с новыми вызовами времени или новыми технологиями и тенденциями в образовании, а также эпидемиологической обстановкой.

Цель программы: создание условий для массового привлечения подростков и молодежи к занятиям гребными видами спорта, формирование и закрепление интереса учащихся к занятиям греблей, укрепление здоровья, содействие физическому и гармоничному развитию личности.

Задачи программы:

Обучающие:

- ознакомление с основными видами гребли;
- освоение техники и тактики гребли ин-дор
- создание представления о системе физического воспитания и тренировки гребца;

Развивающие:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития учащихся;
- выявление задатков и способностей подростков и молодежи к гребному спорту;
- всестороннее физическое развитие на основе широкого применения средств ОФП, работы на тренажерах;
- достижение учащимися спортивных успехов, соответствующих их способностям;
- развитие специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств;
- повышение уровня функционального развития.

Воспитательные:

- воспитание высоких моральных качеств, преданности России, дисциплинированности и трудолюбия;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование ценностного отношения к спорту;
- привитие устойчивой потребности к занятиям спортом и самосовершенствованию.

Условия реализации программы: данная общеразвивающая программа рассчитана на 1 год обучения и предназначена для учащихся в возрасте 14-22 лет, проявляющих интерес к занятиям греблей.

Количество учащихся первого года обучения – не менее 15 человек.

Условия набора: для обучения по данной программе принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий гребным спортом на основании медицинской справки, согласно Уставу учреждения и соответствующим локальным актам. В период формирования группы проводится собеседование для определения начальных навыков и умений.

Кадровое обеспечение: обучение по данной программе может осуществлять один педагог, имеющий подготовку, соответствующую профилю программы.

Материально-техническое обеспечение: для занятий используется спортивное оборудование и инвентарь:

- 1) Гимнастическая стенка (шведская);
- 2) Гимнастическая скамейка;
- 3) Набивные мячи;
- 5) Силовые тренажёры;
- 6) Мячи футбольные;
- 7) Мячи для баскетбола;
- 8) Мячи для игры в волейбол;
- 9) Гребной тренажёр «Концепт» 2;
- 10) Резиновые мячи;
- 11) Скакалки;
- 12) Гири, гантели, эспандеры;

Особенности организации образовательного процесса: программа является дифференцированной. В то же время занятия по программе имеют общую тематическую направленность, что позволяет проводить их одновременно со всеми учащимися в едином коллективе, разновозрастном по составу. Спиральный принцип построения программы предполагает усложнение заданий в соответствии с возрастными особенностями учащихся, степенью освоения ими программного материала, а также сформированности у них практических умений и навыков. Программа призвана формировать у учащихся устойчивую мотивацию и потребность в бережном отношении к своему здоровью, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Отличительной особенностью содержания данной программы от программ спортивных школ является количество часов и адаптация к работе в условиях массового спорта, а не спортивного совершенствования и мастерства

Программа является вариативной, и может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных особенностей учащихся, государственных праздников и выходных дней.

Формы и режим занятий: основными формами являются: групповые учебные и тренировочные занятия, занятия по индивидуальным планам, восстановительные мероприятия, педагогический контроль. Занятия могут

проходить в форме участия в соревнованиях, конкурсах, фестивалях и др., согласно учебному плану работы, плану работы ГБНОУ Дворца учащейся молодежи, мероприятий, организованных комитетом по образованию Санкт-Петербурга и социальными партнерами учреждения.

По направленности выделяются следующие занятия:

- учебные занятия: обучение технике гребли ин-дор, координации движений, теория;
- учебно-тренировочные занятия: наряду с обучением развитие физических двигательных качеств, тактическая, техническая и другие виды подготовки;
- тренировочные занятия: совершенствование техники, развитие двигательных физических качеств, тактическая подготовка, отработка модельных скоростей;
- контрольное занятие: контроль эффективности процесса подготовки гребцов, решения поставленных задач и степени достижения целей. Прием контрольных (переводных нормативов), определение уровня подготовленности учащихся.

Формы учебно-тренировочного процесса: работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях.

Основные методы тренировки: разновидности повторного метода, игровой и соревновательный методы.

Основные средства спортивной подготовки: упражнения различной направленности (ОРУ, кроссовый бег, упражнения со штангой и на тренажерах, плавание, подвижные и спортивные игры, специальные упражнения для обучения технике гребли и воспитания волевых качеств

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа (6 часа в неделю), 216 часов в год.

При реализации программы количество часов в году обучения не меняется. Возможно, некоторое изменение пропорций учебного времени, отводимого на освоение тех или иных тем, в зависимости от успеваемости учащихся в объединении, от скорости усвоения программного материала.

Периодизация учебного процесса по данной программе носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоения технических элементов и навыков. По окончании первого года обучения учащиеся должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

Планируемые результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы:

Личностные:

- физически развитые, овладевшие основными культурно-гигиеническими навыками;
- сформировавшие установку на безопасный, здоровый образ жизни; знающие моральные нормы;
- активные;

- имеющие первичные представления о своём физическом состоянии и возможностях, семье, обществе, государстве;
- эмоционально отзывчивые;
- умеющие работать на результат;
- готовые к жизненному и личностному самоопределению.

Метапредметные:

- овладевшие универсальными предпосылками учебной деятельности – умениями работать по правилу и по образцу, слушать педагога и выполнять его инструкции;
- способные управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений;
- соблюдающие элементарные общепринятые нормы и правила поведения;
- овладевшие средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

Предметные:

- овладевшие необходимыми умениями и навыками по программе в соответствии с поставленными задачами;
- освоившие опыт специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта - навыки или предпрофессиональные компетенции.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

По итогам обучения учащиеся:

- освоят основные двигательные действия при гребле на гребном эргометре;
- будут уметь выполнять базовые упражнения;
- будут успешно выполнять контрольно-переводные нормативы;
- повысят уровень физической подготовки.
- усовершенствуют навыки выполнения двигательных действий;
- приобретут необходимые для гребного спорта навыки;
- научатся ведению тактической борьбы.

По итогам освоения программы, учащиеся будут:

- иметь представление об основных видах гребли;
- иметь представление о технике и тактике гребли ин-дор
- иметь представление о системе физического воспитания и тренировке гребца;
- иметь потребность к занятиям спортом и спортивному самосовершенствованию;
- успешно выполнять необходимые нормативные требования, установленные по ОФП и СФП для вида спорта «Гребля ин-дор».
- уметь выполнять двигательные действия, необходимые для гребца.

Приемы и методы обучения:

1. Словесный – объяснение, подготовка к соревнованиям в плане психологического и морального настроя, тактике проведения гонок с

партнерами по команде, рассказ об истории и эволюции гребли ин-дор, о командной гребле, разъяснение спортсмену его личных действий в совокупности с партнерами, оценка его планов и их совершенствование.

2. Наглядный – просмотр и анализ занятий, демонстрация техники гребли ин-дор.

3. Практический – отработка техники на тренажерах.

В ходе проведения занятий используются следующие приемы организации образовательного процесса: **фронтальный, групповой, поточный, индивидуальный.**

Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно-массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия, тренажеры и др.)

Обучение по данной программе основывается на следующих принципах:

- **принцип индивидуализации**, предполагающий учет личных возможностей и способностей учащегося;
- **принцип доступности**, последовательности.

Способы проверки, контроля результатов: входной контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, сдача нормативов и контрольных занятий, участие в соревнованиях на тренажерах.

Учебный-план обучения

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|----------|--|------------------|----------|------------|--|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 3 | 3 | 0 | Устный опрос. |
| 2. | Теоретическая подготовка | 6 | 6 | 0 | Педагогическое наблюдение, обсуждение темы. |
| 3. | Общая физическая подготовка | 96 | 0 | 96 | Контрольное занятие. Соревнования. |
| 4. | Специальная физическая и технико-тактическая подготовка | 78 | 0 | 78 | Контрольные занятия. Соревнования. |
| 5. | Участие в соревнованиях. Контрольные старты. Сдача контрольных нормативов. | 27 | 0 | 27 | Результаты выступлений в соревнованиях. Анализ результатов. |
| 6. | Итоговое занятие | 6 | 0 | 6 | Подведение итогов. Анализ проделанной работы. |
| | Итого: | 216 | 9 | 205 | |

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
Протокол № 1
от «2» 09 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 44 от «2» 09 2022 г.
Директор ГБНОУ ДУМ СПб
Н.В. Судденкова

**Рабочая программа
«Основы гребли-индор»**

**Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 14–22 года**

Разработчик:
Алифанов Евгений Юрьевич,
педагог дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
протокол № 1 от 28.08.2022

Особенности организации образовательного процесса обучения: программа

является дифференцированной. В то же время занятия по программам имеют общую тематическую направленность, что позволяет проводить их одновременно со всеми учащимися в едином коллективе, разновозрастном по составу. Спиральный принцип построения программ предполагает усложнение заданий в соответствии с возрастными особенностями учащихся, степенью освоения ими программного материала, а также сформированности у них практических умений и навыков.

Программы являются вариативными, и могут корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных особенностей учащихся, государственных праздников и выходных дней.

Задачи программы обучения:

Обучающие:

- ознакомление с основными видами гребли;
- освоение техники и тактики гребли ин-дор;
- создание представления о системе физического воспитания и тренировки гребца;

Развивающие:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития учащихся;
- выявление задатков и способностей подростков и молодежи к гребному спорту;
- всестороннее физическое развитие на основе широкого применения средств ОФП, работы на тренажерах;
- достижение учащимися спортивных успехов, соответствующих их способностям;
- развитие специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств;
- повышение уровня функционального развития.

Воспитательные:

- воспитание высоких моральных качеств, преданности России, дисциплинированности и трудолюбия;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование ценностного отношения к спорту;
- привитие устойчивой потребности к занятиям спортом и самосовершенствованию

Содержание базовых тем программы обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности. Организация учебной группы. Обязанности учащихся. Правила поведения в месте проведения занятий, в спортзале и на улице. Знакомство с историей ГБНОУ ДУМ СПб, его традициями. Общее ознакомление с программой обучения на предстоящий год, её разделами, целями и задачами, расписанием занятий.

2. Теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка осуществляется постоянно, на всех этапах спортивной деятельности. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, разбора методических пособий, плакатов и киноматериалов, а также бесед на практических занятиях. Теоретический материал преподносится учащимся в объеме, доступном и необходимом для освоения дальнейших практических занятий. По мере совершенствования гребца отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания. В соответствии с общей направленностью изменяется тематика, вопросы и средства теоретической подготовки, рассматриваемые в темах.

Основы гребли ин-дор. Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России и их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Состояние и развитие спорта гребля ин-дор в России. История развития этого вида спорта в мире и в нашей стране. Традиции гребли ин-дор. Достижения России на мировой арене. Спортивный инвентарь, экипировка спортсмена для занятий греблей ин-дор.

Демонстрация фильма о выступлениях сборных национальных, молодёжных и юниорских команд и спортсменов по гребле ин-дор.

3. Общая физическая подготовка. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Строение организма человека. Значение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем для жизнедеятельности организма и для мышечной работы различной мощности. Значение нервной системы и органов чувств. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций нервно-мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под влиянием физических упражнений. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня спортсмена. Значение утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Характеристика упражнений для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Значение систематических тренировочных упражнений для укрепления здоровья, развития и совершенствования двигательных качеств и способностей для достижения высоких спортивных результатов. Упражнения для развития и совершенствования специальной гибкости спортсмена. Упражнения для повышения физической выносливости. Подвижные спортивные игры.

4. **Специальная физическая и технико-тактическая подготовка.**

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажёрных устройств.

Практическая подготовка. Подготовительные упражнения. Владение основами техники гребли ин-дор. Понятие о цикле и ритме. Основные положения и фазы гребка. Имитация гребковых движений. Выполнение гребка в целом и его элементов.

Практическая гребля на тренажёрах «Концепт». Изучение и корректировка элементов техники различных видов гребли.

В подготовке начинающего гребца, главным образом общими подготовительными средствами, закладываются основы спортивной работоспособности, вырабатывается широкий двигательный диапазон, осваиваются большие тренировочные объёмы, изучаются и закрепляются основы техники гребли ин-дор, накапливается тактический опыт, развивается интеллект спортсмена. Спортсмен знакомится с видом спорта.

Объём специальной подготовки в этот период не превышает 25-45% от общего объёма тренировочных занятий. Тренировки проводятся в основном комбинированные, небольшой интенсивности и продолжительностью от 1.5 до 3 ч. В тренировку по общей подготовке входят: бег, игры, общеразвивающие упражнения без предметов, в парах, с собственным весом и с небольшими отягощениями.

Умение плавать для гребца является **обязательным**. Тренировки по специальной подготовке небольшой интенсивности должны проводиться, главным образом, направленными на обучение основам техники гребли ин-дор. Очень эффективным средством начального обучения, а также, силовой подготовки является **гребля на ЯЛ-6**.

Интенсивность и объём тренировок постепенно возрастают, увеличивается также количество соревнований, в которых спортсмен совершенствует свое техническое и тактическое мастерство, вырабатывает устойчивость к помехам и сбивающим факторам.

Плавание. (Тренировки на воде могут проводиться только при наличии бассейна на базе проведения занятий, при наличии всех допусков у учащихся и педагога). Сущность оздоровительного значения плавания. Примеры положительного влияния плавания на человека. Естественные факторы природы и закаливание организма. Требования к состоянию здоровья учащихся плаванию. Вода – источник повышенной опасности. Неукоснительное соблюдение основных мер безопасности при нахождении учащихся в плавательном бассейне. Основные виды спортивного плавания и их применение на практике.

5. Участие в соревнованиях. Контрольные старты. Сдача контрольных нормативов. Спортивные соревнования: планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Просмотр видеофрагментов, видеозаписей выступлений спортсменов различной квалификации.

Воспитательная работа. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма используются проведение походов и тематических встреч, вечеров отдыха и т.д.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач воспитания. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Психологическая подготовка учащихся состоит из общепедагогической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим состоянием спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательных черт характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и само-регуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению. Она характеризуется уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств

ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к само-регуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приёмы психической регуляции. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Судейская и инструкторская практика. Спортивные соревнования как важнейшее средство становления спортивного мастерства. Правила соревнований по гребному спорту. Судейство соревнований. Судейская бригада. Ее роль в организации и проведении соревнований. Коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований. Самостоятельное проведение (под контролем педагога) учащимися наиболее простых тренировочных занятий. Привлечение учащихся к подготовке мест соревнований. Помощь в судействе по сдаче контрольно-переводных нормативов.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Способы проверки результативности: педагогические наблюдения, тесты на знание правил Гребного спорта, анализ выполненных работ, самоконтроль, практические работы, викторины, участие в соревнованиях, конкурсах различного уровня.

Формами подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы являются контрольные занятия, соревнования, конкурсы, тест-старты.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

| № п / п | Компоненты УМК | Для педагога | Для учащихся и родителей |
|--|---|---|---|
| 1. Учебные и методические пособия | | | |
| 1 | Информационные, справочные материалы | <ul style="list-style-type: none"> • Инструкции: 1. должностная инструкция педагога д/о; 2. инструкция ИОТ — 065 — 2020 , ИОТ — 071 — 2020, 3. Информационные сайты: http://www.rowing.su Worldrowing.com. Rowingrussia.ru | http://www.rowing.su Академическая гребля Санкт-Петербурга |
| 2 | Научная, специальная, методическая литература | <ol style="list-style-type: none"> 1. Гребной спорт: учебник для студентов выс.пед. заведений/под редакцией Т.В. Михайловой. –М: Издательский центр «Академия», 2006. 2. Аросьев Д.А. Исследование некоторых форм построения предсоревновательного этапа тренировки: Автореф. дис. ... канд.пед. наук. - М., 1969. - 27 с. 3. Астахов В.И., Вайноаум Я.С., Желдыбин Ю.А. Педагогический контроль за специальной физической подготовленностью гребцов. // Теория и практика физ. культуры. -1982. - №II. - С. 17-19. 4. Войцеховский С.М. Книга тренера. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 309 с. 5. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. -М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с 6. Волков В.М. Некоторые цитохимические показатели и фагоцитарная активность лейкоцитов | - Берштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. - М.: Медицина, 1966. - 349 - Сергиенко Л.П. Исследование влияния наследственных и средовых факторов на развитие двигательных качеств человека: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1975. - 23 с. - «Физкультура и спорт», 1985. — С. 106—116. - Г. П. Неминнуций История развития гребного спорта. Ростов-на-Дону 1995. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | <p>крови у спортсменов при утомлении// Теория и практика физ. культуры. - 1971. - № 5. -С. 33-35</p> <p>7. Дунаев А.Ф. Характер тренировочных нагрузок гребцов//Гребной спорт. - 1978. - С. 37-41.</p> <p>8. Емчук И.Ф., Шарев Н.В. Школа гребли. - М.: Физкультура и спорт, 1969. - 174 с..</p> <p>9. Пышняк Э.И., Черенина С.В. Функциональное состояние сердца и физическая работоспособность у гребцов// Теория и практика ФИС. 1975.№7.</p> | |
| 3 | Тематические методические пособия, разработки | <p>- - Менхин Ю.В. О выборе методик для развития скоростно-силовых качеств// Теория и практика физ. культуры. - 1986. - № 9. - С. 25-27.</p> <p>- Петросян А.Н. Методы оценки спортивных достижений: Автореф. дис.1981.. - 22 с.</p> <p>-Тимакова Т.О. Экспериментальное обоснование методов определения перспективности юных спортсменов: Автореф. дис. 1975 – 26с...</p> <p>- Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 129 с.</p> | |
| 4 | Фотографии | Фотоархив соревнований | * |
| 5 | Кино, видеофильмы | <p>- «Технологии спорта: Гребля» (2 части)</p> <p>- «Гребцам посвящается»</p> <p>- «Гребля спорт только для лучших!!!»</p> | * |
| 2. Материалы по индивидуальному сопровождению учащихся | | | |
| | 2.1 Методики психолого-педагогической диагностики личности: | Диагностика направленности личности (Методика разработана В. Смекалом и М. Кучером) Методика изучения самооценки с помощью процедуры ранжирования СНОСКА | |
| 1 | анкеты | Анкета «Какие качества я в себе воспитал?» | |
| 2 | диагностические карты | Диагностика нравственных приоритетов личности Карты оценки спортивных достижений | |
| 3. Материалы по работе с детским коллективом | | | |
| | | Методики педагогической диагностики коллектива: | |

| | | |
|---|-----------|--|
| 1 | анкеты | Анкета «Что важнее?» (на определение ценностно-ориентационного единства коллектива) |
| 2 | опросники | Опросник «Мои товарищи» Методика выявления коммуникативных и организаторских особенностей (КОС) |

Методическое обеспечение программы

Материал программы охватывает разделы, отражающие два вида подготовки гребцов: теоретическую и практическую. Теоретическая подготовка включена и в разделы подготовки по ОФП, СФП и ТП, и включает в себя знания по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю, технике гребли, а также знания, необходимые для инструкторской и судейской практики.

Практическая подготовка содержит в себе общефизическую, специальную физическую, технико-тактическую подготовку, систему участия в соревнованиях, контрольно-переводные и квалификационные нормативы по годам обучения.

В подготовке начинающего гребца, главным образом, общими подготовительными средствами, закладываются основы спортивной работоспособности, вырабатывается широкий двигательный диапазон, осваиваются большие тренировочные объемы, изучаются и закрепляются основы техники гребли, накапливается тактический опыт, развивается интеллект.

Тренировки проводятся в основном комбинированные, небольшой интенсивности и продолжительностью от 1,5 до 3 ч. В тренировку по общей подготовке входят: бег, плавание, игры, общеразвивающие упражнения без предметов, в парах, с собственным весом и с небольшими отягощениями.

Умение плавать для гребца является обязательным, так как это связано с безопасностью тренировочных занятий.

Тренировки по специальной подготовке небольшой интенсивности должны быть направлены на обучение основам техники гребли. Много внимания следует уделить гребле. Очень эффективным средством начального обучения, а также, силовой подготовки является народная гребля.

При планировании тренировочных нагрузок и соотношений средств общей и специальной подготовки и проведении тренировочных занятий необходимо учитывать следующее:

- спортсмен добивается более высокого и надежного прироста достижений, если в первую очередь увеличиваются объемы тренировок, а интенсивность повышается сравнительно осторожно;

- скачкообразное увеличение нагрузок более эффективно для повышения тренированности, чем постепенное. Это связано с необходимостью приспособления организма к новому уровню нагрузки;

- общая подготовка не должна исключаться в соревновательном периоде, так как в этом случае выработанные в подготовительном периоде физические качества частично утрачиваются;

- в юношеском возрасте у начинающих спортсменов даже неспециализированные тренировочные нагрузки приводят к росту спортивного результата;

- наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при определенном уровне остальных, т. Е. воспитание физических качеств должно обеспечивать их гармоническое развитие в необходимом соотношении.

Общее физическое развитие является основой для повышения уровня функциональных возможностей и технического мастерства спортсмена, на них базируется его спортивный результат.

Список литературы

Литература для педагога:

1. Академическая гребля как средство физического воспитания студентов: учебное пособие / В.М. Лазуткин, С.К. Шляков; Балт. гос. техн. ун-т – СПб, 2013 г.
2. Баранов С.П., Болотина Л.Р., Слостенин В.А. Педагогика: учебное пособие для педагогических училищ: -М.: Просвещение, 1987
3. Единая всероссийская спортивная классификация – М.: Госкомспорт РФ., Олимпийский комитет РФ., ВНИИФК, 2015 г.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1988 г.
5. Готовцев Н.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: ФиС, 1981 г.
6. Гребля академическая: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2014 г..
7. Жмарев Н.В. Тренировка гребцов. – М.: ФиС, 1981 г.
8. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: Учебник для институтов физкультуры. - М.: ФиС
9. Кукушин В.С. Теория и методика воспитательной работы: учебное пособие. – Ростов г/Д: Издательский центр «МарТ», 2002 г.
10. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. - М., 1972 г.
11. Немов Р.С. Психология: Учеб.пособие для студентов высших пед.учеб. заведений./Р.С. Немов [текст]-М.:Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 1998 г..
12. Озолин Н.Г. Наука побеждать. Настольная книга тренера – М., Астель: АСТ, 2006 г.
13. Правила соревнований по гребному спорту. Т., 2017 г.
14. Программа педагога дополнительного образования: От разработки до реализации / Сост. Н.К. Беспятова. - М.: Айрис-пресс, 2003. - 176 с
15. Селуянов В.Н. Эмпирический и теоретический пути развития теории спортивной тренировки. Теория и практика физической культуры, 1998 г, № 4.
16. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980 г.
17. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта-М.: ФиС, 1987 г.
18. Шохин М. Круговая тренировка. - М.: ФиС, 1966 г.

Литература для учащихся

1. Демьянов И.Я. Все о гребле, - СПб, изд. «Правда», 2000 г.
2. Тюкалов Ю.С. От одного до восьми: Гребля на Олимпиадах.-М.: Сов. Россия, 1979 г.
3. «Осенний Гребной марафон – Школа мастерства», Санкт-Петербург, 2011 г.
4. «Гребной клуб «Знамя» - из истории старейшего г/к России и СПб – 115 лет. 2005 г.
5. «150 лет на берегах Невы» - из истории Английского гребного клуба., 2014 г.
6. Статьи о гребле и гребцах - http://rowingnews.ru/publ/stati_o_greble_i_grebcakh

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
Протокол № 1
от «2» 09 20 22 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 100 от «2» 09 2022 г.
Директор ГБНОУ ДУМ СПб
Н.В. Судденкова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ
«Основы гребли-индор»**

на 2022/2023 учебный год

Возраст обучающихся: 14–22 года

Разработчик:
Алифанов Евгений Юрьевич,
педагог дополнительного образования

Введение

Рабочая программа воспитания объединения является составляющей частью Программы воспитания ГБНОУ Дворца учащейся молодежи Санкт-Петербурга (Рабочей программы воспитания) на период до 2024 года, утвержденной Приказом от 04.06.2021 № 340-п «Об утверждении Программы воспитания ГБНОУ ДУМ СПб на период до 2024 года» (далее – Программа воспитания).

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы Дворца учащейся молодежи Санкт-Петербурга:

- в процессе реализации дополнительных общеобразовательных программ в соответствии с тематическим наполнением рабочих программ;
- в рамках реализации культурно-просветительских и образовательных проектов.

Основные цели и задачи Рабочей программы воспитания:

- воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций;
- создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;
- формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Для достижения поставленных целей будут решаться следующие задачи:

Гражданско-патриотическое воспитание:

- сформировать патриотические чувства и сознание учащихся на основе исторических ценностей и роли России в судьбах мира;
- способствовать процессу сохранения и развития чувства гордости за свою страну, город, образовательное учреждение, семью;
- способствовать процессу воспитания личности гражданина – патриота Родины, способного встать на защиту государственных интересов;
- воспитать любовь к родному городу, Родине, её истории, культуре, традициям;
- способствовать изучению истории своей семьи, образовательного учреждения, района, города, культуры народов мира, своей страны;
- способствовать развитию чувства ответственности и гордости за достижения страны;
- сформировать толерантность, чувство уважения к другим народам, их

традициям.

Нравственное и духовное воспитание:

- сформировать у учащихся нравственную культуру миропонимания;
- способствовать формированию у учащихся осознанного отношения к нравственному опыту прошлого и будущего, своей роли в нем;
- воспитать доброе отношение к родителям, к окружающим людям, сверстникам;
- воспитать добросовестное отношение к своим обязанностям, к самому себе, к порученному делу.
- сформировать у учащихся представления об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства.

Воспитательная среда:

- определить круг реальных учебных возможностей учащегося и зону его ближайшего развития;
- создать условия для продвижения учащихся в интеллектуальном развитии;
- сформировать интеллектуальную культуру учащихся, развивать их кругозор и любознательность.
- сформировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья, неприятия вредных и опасных для здоровья привычек;
- ознакомить учащихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению физического и психического здоровья;
- способствовать формированию навыков грамотного поведения в условиях мегаполиса, соблюдения правил дорожного движения;
- сформировать у учащихся общеобразовательных учреждений представления о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство»;
- способствовать развитию опыта противостояния таким явлениям, как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм» (например, на этнической, религиозной, спортивной, культурной или идейной почве).

Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений:

- сформировать у учащихся правовую культуру, представления об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формировать электоральную культуру.
- сформировать у учащихся ценностные представления об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

Экологическое воспитание:

- расширить знания по экологии, географии, истории;
- способствовать интеллектуальному и духовно-нравственному развитию учащихся;
- расширить знания об окружающем мире;
- развить творческую, познавательную и созидательную активность;
- укрепить здоровье, воспитать физическую культуру в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;
- воспитать патриотизм посредством занятий по краеведению;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни.

Планируемые результаты:

- у учащихся сформируется представление о понятиях основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению профессионально значимых качеств и умений в различных сферах жизни общества;
- у учащихся сформируется понимание смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей;
- у учащихся сформируется представление об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства;
- учащиеся научатся мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни;
- сформируется представление о значимости физического и психического здоровья человека, понимания важности здоровья для будущего самоутверждения; о правилах безопасного поведения учащихся на улице и дорогах.
- у учащихся сформируется представление о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство», развитие опыта противостояния таким явлениям как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм»;
- создадутся условия для проявления учащимися в объединениях инициативы и самостоятельности, искренности и открытости в реальных жизненных ситуациях, развитие интереса к внеурочной деятельности;

- у учащихся сформируются представления о правовой культуре, представления об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формирование электоральной культуры;
- у учащихся сформируются представления о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.
- у учащихся сформируются дополнительные навыки коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную коммуникацию.

Особенности организации воспитательной деятельности в объединении

Воспитательная деятельность в объединении планируется и организуется в соответствии с модулями Программы воспитания и в соответствии с Календарным планом воспитательной работы ГБНОУ ДУМ СПб на учебный год.

Модули Рабочей программы воспитания:

- духовно-нравственное воспитание;
- гражданско-патриотическое воспитание;
- воспитательный потенциал занятия;
- профессиональное самоопределение;
- добровольческая деятельность;
- экологическое воспитание;
- воспитательная среда;
- профилактика правонарушений, социально-опасных явлений;
- работа с родителями.

При реализации рабочей программы воспитания объединения используются различные формы и технологии организации воспитательных мероприятий (в том числе дистанционные технологии); организуются и проводятся массовые мероприятия, обеспечивающие условия для совместной деятельности учащихся и родителей (законных представителей).

С целью оценки результативности выполнения поставленных задач и выявления основных проблем воспитания проводится самоанализ воспитательной работы объединения (не реже одного раза в полугодие) и предоставляется отчет по форме.

Календарный план воспитательной работы объединения «Основы гребли ин-дор» на 2022-2023 учебный год

| № п/п | Название мероприятия, форма проведения | Сроки проведения | Место проведения, педагог | Участники (учащиеся, родители, педагоги) |
|-------|---|------------------|---------------------------|--|
| 1. | Участие в мероприятии, посвященном Дню Знаний | сентябрь 2022 | ГБНОУ ДУМ СПб | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| 2. | Беседа с учащимися об истории ГБНОУ ДУМ СПб | сентябрь 2022 | ГБНОУ ДУМ СПб | |
| 3. | Фестиваль «День моря» - Просмотр фильмов о Балтийском море, направленная дискуссия - Экологическая мастерская «Моря и города» - Экскурсионная программа | 10.09.2022- 25.09.2022 | ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров | |
| 4. | Беседы о ПДД, безопасном маршруте в ГБНОУ ДУМ СПб | сентябрь 2022, январь 2023, апрель 2023 | ГБНОУ ДУМ СПб | |
| 5. | Участие во Всероссийской акции «Вместе ярче», посвященной вопросам энергосбережения и энергоэффективности | сентябрь 2022 | ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров | |
| 6. | Беседы по правовым вопросам государственного устройства РФ | сентябрь 2022 | ГБНОУ ДУМ СПб | |
| 7. | Беседы о правах человека | сентябрь 2022 | ГБНОУ ДУМ СПб | |
| 8. | Участие в мероприятиях, посвященных Дню Учителя | Сентябрь 2022 | ГБНОУ ДУМ СПб | |
| 9. | Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека | октябрь 2022 | ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров | |
| 10. | Игры, тренинги по формированию навыков работы в команде | октябрь 2022, январь 2023, апрель 2023 | ГБНОУ ДУМ СПб | |
| 11. | Беседы по профилактике терроризма, фанатизма, межнациональной розни и других негативных социальных явлениях | октябрь 2022, март 2023 | ГБНОУ ДУМ СПб | |
| 12. | Беседы об искусстве | октябрь 2022, январь 2023, апрель 2023 | ГБНОУ ДУМ СПб | |

| | | | | |
|-----|---|-----------------------------|--|--|
| 13. | Участие в мероприятиях, посвященных Дню народного единства | ноябрь 2022 | ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров | |
| 14. | Беседа с учащимися о вкладе М.В. Ломоносова в науку и культуру России, приуроченная ко Дню рождения ученого | Ноябрь 2022 | ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров | |
| 15. | Участие в мероприятиях, посвященных Дню Матери | Ноябрь 2022 | ГБНОУ ДУМ СПб | |
| 16. | Беседы по мерам профилактики ОРВИ, COVID-19 | декабрь 2022 апрель 2023 | ГБНОУ ДУМ СПб | |
| 17. | Участие в мероприятиях, посвященных празднованию Нового года и Рождества | декабрь 2022 | ГБНОУ ДУМ СПб | |
| 18. | Городская акция, посвященная празднованию Дня добровольца | Декабрь 2022 | ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров | |
| 19. | Беседы с учащимися о безопасном поведении в общественных местах города. | январь 2023, апрель 2023 | ГБНОУ ДУМ СПб | |
| 20. | Беседы с учащимися о здоровом образе жизни, здоровом питании | январь 2023 | ГБНОУ ДУМ СПб | |
| 21. | Участие в мероприятиях, посвященных Дню снятия Блокады Ленинграда | январь 2023 | ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров | |
| 22. | Участие в мероприятии «День Воинской Славы. Сталинградская битва» | Февраль 2023 | ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров | |
| 23. | Участие в мероприятиях, посвященных дню памяти А.С. Пушкина | Февраль 2023 | ГБНОУ ДУМ СПб | |
| 24. | Участие в мероприятиях, посвященных Дню Защитника | февраль 2023 | ГБНОУ ДУМ СПб | |

| | | | | |
|-----|--|---------------------------|--|--|
| | Отечества | | | |
| 25. | Участие в мероприятиях, посвященных Международному женскому Дню | март 2023 | ГБНОУ ДУМ СПб | |
| 26. | Беседы о безопасном поведении на льду | ноябрь 2022, март 2023 | ГБНОУ ДУМ СПб | |
| 27. | Молодежная просветительская акция «Круги по воде» | 22.03.2023- 30.03.2023 | ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров | |
| 28. | Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному дню здоровья | Апрель 2023 | ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров | |
| 29. | Участие в мероприятии Дня солидарности молодежи | Апрель 2023 | ГБНОУ ДУМ СПб | |
| 30. | Участие в мероприятии Всемирного дня Охраны труда | Апрель 2023 | ГБНОУ ДУМ СПб | |
| 31. | Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы | май 2023 | ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров | |
| 32. | Церемония возложения цветов, посвященная празднованию Дня Победы советского народа в Великой Отечественной войне | 09.05.2023 | | |
| 33. | Участие в мероприятиях, посвященных Дню города | май 2023 | ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров | |
| 34. | Участие в Международной акции «Чистый берег», посвященной улучшению экологической обстановки побережья Финского залива | май-сентябрь 2023 | ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров | |
| 35. | Участие в мероприятиях, приуроченных к празднованию Дня Рождения Петра Великого | май-июнь 2023 | ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки | |

| | | | | |
|-----|---|-----------|---|--|
| | | | социальных партнеров | |
| 36. | Участие в фестивалях, концертах, конкурсах, соревнованиях | 2022-2023 | ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров | |

Планирование учебной работы

Круглогодичный учебно-тренировочный процесс разделяется на три периода (подготовительный, соревновательный и переходный), каждый из которых имеет свои задачи и средства.

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

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

В подготовительном периоде применяются общеразвивающие и специальные упражнения, а также занятия другими видами спорта (баскетбол, волейбол, футбол, л/атлетика, плавание). Для развития специальной выносливости используется равномерный и переменный методы тренировки на гребных тренажерах.

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

Соревновательный период делится на два этапа; на первом (предсоревновательном) осуществляется подготовка к основным соревнованиям сезона, на втором (соревновательном) занимающиеся участвуют в соревнованиях и продолжают совершенствовать свою подготовку. Для развития быстроты и скоростной выносливости, а также совершенствования техники гребли используются переменный, повторный и интервальный методы тренировки.

Общефизическая подготовка

1). ОФП

Строевые упражнения.

Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команды.

Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя. Предварительная и исполнительная команда. Дистанция и интервал.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), с партнером.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Прыжок через козла.

Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях.

Акробатические упражнения.

Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад.

Стойка на лопатках. «Мост».

Поворот в сторону. Стойка на руках с помощью.

Силовые упражнения.

Лазание, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату.

Мальчики – подтягивания из виса, подъем из виса в упор переворотом, подъем силой на перекладине.

Девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу.

Упражнения по работе с собственным весом:

Для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров; для мышц туловища – для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах); для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.

Упражнения на тренажерах.

На тренажерах для мышц плеча, спины, брюшного пресса, бедра, голени.

2). Легкая атлетика.

Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.

Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30 метров и в медленном темпе до 500 метров.

Кросс 300-500 метров. Медленный бег на время. Кросс 1000-1500 метров. Бег на короткие дистанции до 60 метров.

3). Спортивные игры.

Футбол.

Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удар после остановки, ведения. Удары по мячу серединой, внутренней и внешней частью подъема. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъема, бедром. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, меняя направление. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Финты.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Индивидуальные тактические действия. Расстановка игроков на поле. Выбор места, целесообразного для технического приема.

Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия в нападении: игра в «стенку», игра «треугольником».

Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

Участие в соревнованиях с другими группами. Не менее 5 игр.

Баскетбол.

Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча при ведении и в броске. Борьба за мяч, отскочившего от щита. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.

Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Учебные игры.

Волейбол.

Перемещение из стойки. Передача мяча двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите.

Заминка.

Комплекс упражнений направленный на восстановление после проведения основной части занятия (офп, спортивные игры, бег, плавание и т.д.)

Приложение 3

Практические занятия плаванием в бассейне

«Кроль на груди» - самый скоростной способ преодоления плавательной дистанции.

Общее представление о технике плавания и первые плавательные движения. Отработка навыков плавания и техники старта с тумбочки. Отработка навыков плавания и техники поворотов.

«Кроль на спине». Общее представление о технике плавания и первые плавательные движения. Отработка техники плавания. Старт из воды, повороты, синхронизация действий.

«Брасс». Общее представление о технике плавания и первые плавательные движения. Отработка техники плавания. Поворот, отталкивание, согласование действий. Отработка техники плавания и заплыв на короткие дистанции. Переменный метод тренировки и его значение для воспитания общей выносливости. Интервальный метод плавания, как средство воспитания скоростной выносливости. Основы теоретических приёмов преодоления плавательной дистанции. Основы тактических приёмов преодоления плавательной дистанции. Подготовка к личному соревнованию по плаванию. Снятие контрольных нормативов. Организация и порядок проведения соревнований внутри группы, на первенство Центра. Плавательная подготовка может быть осуществлена как на воде, так и на суше при подборе соответствующих упражнений при изучении различных типов плавания. Подготовительные упражнения на суше. Задержка дыхания, «Поплавок», «Медуза», «Стрела», движения ног при плавании кролем. Движения рук при плавании кролем на груди, на спине. Вдох и выдох при плавании кролем. Согласование движений рук и ног, и дыхание при плавании кролем.

Упражнения для освоения с водой. Ходьба по дну бассейна. Погружение в воду. Всплытие и лежание на воде: «Поплавок», «Медуза». Скольжение на груди, на спине, с различным положением рук, с движением ног. Выход в воду. Различные игры на воде.