

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
Протокол № 1
от «27» 08 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 237 от «30» 08 2021 г.
Директор ГБОУ-ДУМ СПб

Л.А. Еселева



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ГРЕБНОЙ СПОРТ»

Возраст учащихся: 11 - 22 года

Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Никитюк Вячеслав Андреевич
педагог дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
протокол от 19.08.2021 № 1

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Учебный план	12
Календарный учебный график	13
Рабочая программа.....	14
Рабочая программа воспитания	32
Оценочные и методические материалы	41

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Конституция Российской Федерации. Принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года;
- Национальный проект «Образование» (протокол от 03.09.2018 №10 Президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» нацпроекта «Образование»;
- Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» в рамках национального проекта «Образование»;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 № 11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «Об изменении федерального закона «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (ред. от 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ 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»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 № 1239 (ред. от 27.05.2020) «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, и сопровождения их дальнейшего развития»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 (ред. от 07.07.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Закон Санкт-Петербурга от 18.07.2016 № 453-87 (ред. от 14.04.2017) «О патриотическом воспитании в Санкт-Петербурге»;
- Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 16.01.2020 № 105-р «Об утверждении Концепции воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы»;
- Распоряжение Правительства Санкт-Петербурга от 21.08.2020 № 24-рп «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2020-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 (ред. от 24.03.2021) «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Стандарта безопасной деятельности образовательной организации, реализующей дополнительные общеобразовательные, общеразвивающие программы, в том числе санитарно-гигиенические безопасности в целях противодействия распространения Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19) для учреждений

- дополнительного образования, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга за исключением образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного образования;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 - Письмо Роспотребнадзора от 22.07.2021 № 02/14750-2021-24 «О подготовке образовательных организаций к новому 2021-2022 учебному году»;
 - Нормативно-правовые документы ГБНОУ ДУМ СПб (в том числе Устав, лицензия ГБНОУ ДУМ СПб на образовательную деятельность от 22.05.2017 № 2994, Программа воспитания ГБНОУ ДУМ СПб до 2024 года, а также иные локальные акты).

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 молодежи 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.

Гребной спорт – олимпийский вид спорта, предусматривающий передвижение на академических судах. Гребной спорт развивает в спортсмене силу, выносливость, волю к победе.

Подбирая подходящие и соответствующие объемы нагрузки, греблей можно заниматься в любом возрасте. Являясь преимущественно командным видом спорта, академическая гребля 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 гребным спортом.

Адресат программы: учащиеся в возрасте от 11 до 22 лет.

Программа имеет базовый уровень.

Объем и срок реализации программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гребной спорт плюс» рассчитана на 2 года обучения (144 часа в год, 4 часа в неделю (2 раза по 2 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 гребным спортом, 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;
- 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 тренажёрах;
- 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 общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 2 года обучения и предназначена для учащихся в возрасте 11-22 лет, проявляющих интерес к занятиям греблей.

Количество учащихся первого года обучения – не менее 15 человек, второго года обучения – не более 12 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.

Группы второго года обучения формируются из учащихся 12 - 22 лет, обладающих знаниями и умениями в объеме программы первого года обучения.

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, 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 2 часа (4 часа в неделю), 144 часа 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 первого года обучения учащиеся:**

- освоят основные двигательные действия при гребле в залах на гребном эргометре;
- будут уметь выполнять базовые упражнения;
- будут успешно выполнять контрольно-переводные нормативы;
- повысят уровень физической подготовки.

По итогам второго года обучения учащиеся:

- 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;
- 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 «Гребной спорт».
- 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, 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.

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 1 года 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	5	5	0	Педагогическое наблюдение, обсуждение темы.
3.	Общая физическая подготовка	62	0	62	Контрольное занятие. Соревнования.
4.	Специальная физическая и технико-тактическая подготовка	44	0	44	Контрольные занятия. Соревнования.
5.	Участие в соревнованиях. Контрольные старты. Сдача контрольных нормативов.	26	0	26	Результаты выступлений в соревнованиях. Анализ результатов.
6.	Итоговое занятие	4	0	4	Подведение итогов. Анализ проделанной работы.
	Итого:	144	8	136	

Учебный план 2 года 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	5	5	0	Педагогическое наблюдение, обсуждение темы.
3.	Общая физическая подготовка	62	0	62	Контрольные занятия. Соревнования.
4.	Специальная физическая и технико-тактическая подготовка.	42	0	42	Контрольные занятия. Соревнования.
5.	Участие в соревнованиях. Контрольные старты. Сдача контрольных нормативов.	28	0	28	Результаты выступления в соревнованиях. Анализ результатов.
6.	Итоговое занятие	4	0	4	Подведение итогов. Анализ проделанной работы.
	Итого	144	8	136	

УТВЕРЖДЕН

Приказом № 363 от «30» 08 2021 г.

Директор ГБНОУ ДУМ СПб

Л.А. Еселева Л.А. Еселева



Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год группа № 1	02.09.2021	24.05.2022	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год группа № 2	02.09.2021	24.05.2022	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
Протокол № 1
от «27» 08 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 363 от «30» 08 2021 г.
Директор ГБНОУ ДУМ СПб
Л.А. Еселева



**Рабочая программа
«ГРЕБНОЙ СПОРТ»**

Возраст учащихся: 11-22 года

Срок реализации: 1 год

**Разработчик:
Никитюк Вячеслав Андреевич,
педагог дополнительного образования**

Особенности организации образовательного процесса 1 и 2 года 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 1 и 2 года обучения:

Обучающие:

- ознакомление с основными видами гребли;
- освоение техники и тактики гребли;
- 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 1 и 2 года 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 академической гребли. 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 «академическая гребля» в России. История развития этого вида спорта в мире и в нашей стране. Традиции гребли. Достижения России на мировой арене. Спортивный инвентарь, экипировка спортсмена для занятий академической греблей.

Демонстрация фильма о выступлениях сборных национальных, молодёжных и юниорских команд и спортсменов по академической гребле.

3. Общефизическая 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 на «берегу». Овладение основами техники гребли. 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, накапливается тактический опыт, развивается интеллект спортсмена. Спортсмен знакомится с видом спорта.

Объём специальной подготовки в этот период не превышает 25-30% от общего объёма тренировочных занятий. Тренировки проводятся в основном комбинированные, небольшой интенсивности и продолжительностью от 1 до 2 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. Много внимания следует уделять работе в неподвижном учебном аппарате. Очень эффективным средством начального обучения, а также, силовой подготовки является **народная гребля**.

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

Лыжная подготовка. История развития лыжного спорта в России. Одновременный одношажный ход. Подъём «полу ёлочкой». Торможение «полу плугом». Повороты на параллельных лыжах при спуске. Одновременный без-шажный, одно-шажный ход. Попеременный двух-шажный, четырёх-шажный ход. Преодоление препятствий. Поворот упором двумя лыжами «плугом». Лыжная подготовка проводится в зимний период и включает в себя тренировочные упражнения, направленные на развитие силы и выносливости, а также соревнования на различные дистанции (с учетом возраста занимающихся и их физических возможностей).

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. 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.

6. 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 саморегуляции 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 саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитию 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.

7. Участие в соревнованиях. Спортивные соревнования: планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Просмотр видеофрагментов, видеозаписей выступлений спортсменов различной квалификации.

8. 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.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
группа 1, 1 год обучения

№	Раздел, тема	Кол-во часов	Группа № 1, 1 год вторник-четверг	
			Планируемая дата	Фактическая дата
1.	Вводное занятие. Организация группы. Техника безопасности.	2	02.09.2021	
2.	Теоретическая подготовка. Знакомство с видом спорта. Общая физическая подготовка. Гимнастика.	2	07.09.2021	
3.	Общая физическая подготовка. Гимнастика.	2	09.09.2021	
4.	Общая физическая подготовка. Гимнастика. Упражнения на тренажёрах.	2	14.09.2021	
5.	Специальная физическая и технико-тактическая под-ка. Спортигры. Волейбол	2	16.09.2021	
6.	Общая физическая подготовка. Лёгкая атлетика. Бег 1000 м.	2	21.09.2021	
7.	Специальная физическая и технико-тактическая под-ка. Ознакомление с устройством гребного тренажёра «Концепт2»	2	23.09.2021	
8.	Общая физическая подготовка Спортивные игры. Волейбол.	2	28.09.2021	
9.	Общая физическая подготовка Техническая тренировка.	2	30.09.2021	
10.	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения.	2	05.10.2010	
11.	Общая физическая подготовка. Спортивные игры. Волейбол	2	07.10.2021	
12.	Общая физическая подготовка. Лёгкая атлетика. Кросс 1000 м	2	12.10.2021	
13.	Спец. физическая и технико-тактическая подготовка. Техническая тренировка на тренажёрах	2	14.10.2021	
14..	Общая физическая подготовка. Спортивные игры. Баскетбол.	2	19.10.2021	
15.	Общая физическая подготовка. Гимнастика. Силовые упражнения на тренажёрах.	2	21.10.2021	

16.	Общая физическая подготовка. Лёгкая атлетика. Низкий старт.	2	26.10.2021	
17.	Специальная физическая и технико-тактическая подготовка. Техника гребли.	2	28.10.2021	
18.	Общезначительная подготовка. Гимнастика. Упражнения на координацию движений.	2	02.11.2021	
19.	Общезначительная подготовка Гимнастика. Силовые упражнения	2	09.11.2021	
20.	Общезначительная подготовка Спортивные игры. Волейбол.	2	11.11.2021	
21.	Специальная физическая и технико-тактическая подготовка Равномерная гребля.	2	16.11.2021	
22.	Общая физическая подготовка Гимнастика. Силовые упражнения.	2	18.11.2021	
23.	Теоретическая подготовка. Понятие физической культуры Составная часть общей культуры. На примере гребли.	2	23.11.2021	
24.	Специальная физическая и технико-тактическая подготовка. Упражнения на координацию движений.	2	25.11.2021	
25.	Общезначительная подготовка. Гимнастика. Силовые упражнения.	2	30.11.2021	
26.	Общезначительная подготовка. Спортивные игры. Волейбол.	2	02.12.2021	
27.	Общая физическая подготовка. Развитие максимальной силы.	2	07.12.2021	
28.	Специальная физическая и технико-тактическая подготовка. Техника гребли.	2	09.12.2021	
29.	Специальная физическая и технико-тактическая подготовка. Равномерная гребля.	2	14.12.2021	
30.	Специальная физическая и технико-тактическая подготовка. Интервальная тренировка на гребных эргометрах.	2	16.12.2021	
31.	Общезначительная подготовка. Лёгкая атлетика. Бег 1500 м.	2	21.12.2021	
32.	Общезначительная подготовка. Спортивные игры. Футбол.	2	23.12.2021	

33.	Общефизическая подготовка. Гимнастика. Силовые упражнения.	2	28.12.2021	
34.	Специальная физическая и технико-тактическая подготовка. Равномерная работа на гребных эргометрах.	2	30.12.2021	
35.	Инструктаж по ТБ. Специальная физическая и технико-тактическая подготовка. Переменная работа на эргометрах.	2	11.01.2022	
36.	Общефизическая подготовка. Работа тренажерах.	2	13.01.2022	
37.	Специальная физическая и технико-тактическая подготовка. Техническая гребля	2	18.01.2022	
38.	Общая физическая подготовка. Спортивные игры. Баскетбол.	2	20.01.2022	
39.	Специальная физическая и технико-тактическая подготовка. Равномерная гребля.	2	25.01.2022	
40.	Специальная физическая и технико-тактическая подготовка. Переменная работа на гребных тренажёрах.	2	27.01.2022	
41.	Специальная физическая и технико-тактическая под-ка. Интервальная работа на тренажёрах.	2	01.02.2022	
42.	Специальная физическая и технико-тактическая под-ка. На гребных тренажёрах «Концепт».	2	03.02.2022	
43.	Общая физическая подготовка. Гимнастика. Силовые упр-ния.	2	08.02.2022	
44.	Общая физическая подготовка. Спортивные игры. Футбол.	2	10.02.2022	
45.	Специальная физическая и технико-тактическая подготовка. Переменная тренировка на тренажёрах «Концепт 2».	2	15.02.2021	
46.	Общая физическая подготовка Комплекс силовых упражнений.	2	17.02.2021	
47.	Общая физическая подготовка. Подведение итогов 1-го п/г. Спортивные игры. Волейбол.	2	22.02.2022	
48.	Вводное занятие. План работы. Общая физ.подготовка. Гимнастика.	2	24.02.2022	

	Упр-я на координацию.			
49.	Общая физическая подготовка. Гимнастика. Силовые обще-развивающие упражнения.	2	01.03.2022	
50.	Участие в Контрольном Тест-старте в МТК на тренажёрах	2	03..03.2022	
51.	Общезфизическая подготовка. Гимнастика. Упражнения на подвижность и ловкость движений.	2	10.03.2022	
52.	Общезфизическая подготовка. Спортивные игры. Футбол.	2	15.03.2022	
53.	Специальная физ. И технико-тактическая подготовка. Равномерная работа на гребных тренажёрах.	2	17.03.2022	
54.	Общая физическая подготовка. Гимнастика. Упражнения на силу и ловкость.	2	22.03.2022	
55.	Общая физическая подготовка Гимнастика. Силовые упражнения.	2	24.03.2022	
56.	Специальная физическая и технико-тактическая подготовка. Техническая тренировка на гребных тренажёрах.	2	29.03.2022	
57.	Специальная физическая и технико-тактическая подготовка. Гимнастика. Упражнения на максимальную силу.	2	31.03.2022	
58.	Общая физическая подготовка. Тяжелая атлетика. Силовые упражнения.	2	05.04.2022	
59.	Специальная физическая и технико-тактическая подготовка. Спортивные игры. Волейбол.	2	07.04.2022	
60.	Общезфизическая подготовка. Лёгкая атлетика. Бег.1500 м.	2	12.03.2022	
61.	Общезфизическая подготовка. Гимнастика. Упражнения на преодоление собственного веса.	2	14.03.2022	
62.	Специальная физическая и технико-тактическая подготовка. Равномерная работа на гребных эргометрах.	2	19.03.2022	
63.	Участие в соревнованиях по	2	21.03.2022	

	гребному спорту на тренажёрах Концепт 2.			
64.	Общая физическая подготовка. Лёгкая атлетика. Бег 1500 м.	2	26.03.2022	
65.	Специальная физическая и техничко-тактическая подготовка. Тест-старт на тренажёрах «Concept-2».	2	28.03.2022	
66.	Специальная физическая подготовка. Техническая работа на гр.тренажёрах.	2	03.05.2022	
67.	Общая физическая подготовка. Тяж/атлетика. Силовые упр-ния.	2	05.05.2022	
68.	Специальная физическая и техничко-тактическая подготовка. Равномерная гребля на гребных тренажёрах.	2	10.05.2022	
69.	Участие в Тест-старте по гребному спорту на тренажёрах Концепт 2.	2	12.05.2022	
70..	Общая физическая подготовка. Гимнастика. Упражнения на координацию движений.	2	17.05.2022	
71.	Участие в соревнованиях. Городское Первенство ДУМ по гребному спорту на гребных тренажёрах.	2	19.05.2022	
72.	Итоговое занятие. Оценка работы и выступления в соревнованиях. Анализ навыков.	2	24.05.2022	
	Итого:	144		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
группа № 2, 2 год обучения

№	Раздел, тема	Кол-во часов	Группа № 2 вторник-четверг	
			Планируемая дата	Фактическая дата
1.	Вводное занятие. Организация группы. Техника безопасности.	2	02.09.2021	
2.	Теоретическая подготовка. Знакомство с видом спорта. Общая физическая подготовка. Гимнастика.	2	07.09.2021	
3.	Общая физическая подготовка. Гимнастика.	2	09.09.2021	
4.	Общая физическая подготовка. Гимнастика. Упражнения на тренажёрах.	2	14.09.2021	
5.	Специальная физическая и технико-тактическая под-ка. Спортигры. Волейбол	2	16.09.2021	
6.	Общая физическая подготовка. Лёгкая атлетика. Бег 1000 м.	2	21.09.2021	
7.	Специальная физическая и технико-тактическая под-ка. Ознакомление с устройством гребного тренажёра «Концепт2»	2	23.09.2021	
8.	Общая физическая подготовка Спортивные игры. Волейбол.	2	28.09.2021	
9.	Общая физическая подготовка Техническая тренировка.	2	30.09.2021	
10.	Общая физическая подготовка. Силовые упражнения.	2	05.10.2021	
11.	Общая физическая подготовка. Спортивные игры. Волейбол	2	07.10.2021	
12.	Общая физическая подготовка. Лёгкая атлетика. Кросс 1000 м	2	12.10.2021	
13.	Спец. физическая и технико-тактическая подготовка. Техническая тренировка на тренажёрах	2	14.10.2021	
14..	Общая физическая подготовка. Спортивные игры. Баскетбол.	2	19.10.2021	
15.	Общая физическая подготовка. Гимнастика. Силовые	2	21.10.2021	

	упражнения на тренажёрах.			
16.	Общая физическая подготовка. Лёгкая атлетика. Низкий старт.	2	26.10.2021	
17.	Специальная физическая и технико-тактическая подготовка. Техника гребли.	2	28.10.2021	
18.	Общезфизическая подготовка. Гимнастика. Упражнения на координацию движений.	2	02.11.2021	
19.	Общезфизическая подготовка Гимнастика. Силовые упр-ния	2	09.11.2021	
20.	Общезфизическая подготовка Спортивные игры. Волейбол.	2	11.11.2021	
21.	Специальная физическая и технико-тактическая подготовка Равномерная гребля.	2	16.11.2021	
22.	Общая физическая подготовка Гимнастика. Силовые упр-ния.	2	18.11.2021	
23.	Теоретическая подготовка. Понятие физической культуры Составная часть общей культуры. На примере гребли.	2	23.11.2021	
24.	Специальная физическая и технико-тактическая подготовка. Упражнения на координацию движений.	2	25.11.2021	
25.	Общезфизическая подготовка. Гимнастика. Силовые упр-ния.	2	30.11.2021	
26.	Общезфизическая подготовка. Спортивные игры. Волейбол.	2	02.12.2021	
27.	Общая физическая подготовка. Развитие максимальной силы.	2	07.12.2021	
28.	Специальная физическая и технико-тактическая подготовка. Техника гребли.	2	09.12.2021	
29.	Специальная физическая и технико-тактическая подготовка. Равномерная гребля.	2	14.12.2021	
30.	Специальная физическая и технико-тактическая подготовка. Интервальная тренировка на гребных эргометрах.	2	16.12.2021	
31.	Общезфизическая подготовка.	2	21.12.2021	

	Лёгкая атлетика. Бег 1500 м.			
32.	Общезфизическая подготовка. Спортивные игры. Футбол.	2	23.12.2021	
33.	Общезфизическая подготовка. Гимнастика. Силовые упр-ния.	2	28.12.2021	
34.	Специальная физическая и технико-тактическая подготовка. Равномерная работа на гребных эргометрах.	2	30.12.2021	
35.	Инструктаж по ТБ. Специальная физическая и технико-тактическая подготовка. Переменная работа на эргометрах.	2	11.01.2022	
36.	Общезфизическая подготовка. Работа тренажерах.	2	13.01.2022	
37.	Специальная физическая и технико-тактическая подготовка. Техническая гребля	2	18.01.2022	
38.	Общая физическая подготовка. Спортивные игры. Баскетбол.	2	20.01.2022	
39.	Специальная физическая и технико-тактическая подготовка. Равномерная гребля.	2	25.01.2022	
40.	Специальная физическая и технико-тактическая подготовка. Переменная работа на гребных тренажерах.	2	27.01.2022	
41.	Специальная физическая и технико-тактическая подготовка. Интервальная работа на тренажерах.	2	01.02.2022	
42.	Специальная физическая и технико-тактическая подготовка. На гребных тренажерах «Концепт».	2	03.02.2022	
43.	Общая физическая подготовка. Гимнастика. Силовые упражнения.	2	08.02.2022	
44.	Общая физическая подготовка. Спортивные игры. Футбол.	2	10.02.2022	

45.	Специальная физическая и технико-тактическая подготовка. Переменная тренировка на тренажёрах «Концепт 2».	2	15.02.2022	
46.	Общая физическая подготовка Комплекс силовых упражнений.	2	17.02.2022	
47.	Общая физическая подготовка. Подведение итогов 1-го п/г. Спортивные игры. Волейбол.	2	22.02.2022	
48.	Общая физ.подготовка. Гимнастика. Упр-я на координацию.	2	24.02.2022	
49.	Общая физическая подготовка. Гимнастика. Силовые обще-развивающие упражнения.	2	01.03.2022	
50.	Участие в Контрольном Тест-старте в МТК на тренажёрах	2	03.03.2022	
51.	Общезфизическая подготовка. Гимнастика. Упражнения на подвижность и ловкость движений.	2	10.03.2022	
52.	Общезфизическая подготовка. Спортивные игры. Футбол.	2	15.03.2022	
53.	Специальная физ. И технико-тактическая подготовка. Равномерная работа на гребных тренажёрах.	2	17.03.2022	
54.	Общая физическая подготовка. Гимнастика. Упражнения на силу и ловкость.	2	22.03.2022	
55.	Общая физическая подготовка Гимнастика. Силовые упражнения	2	24.03.2022	
56.	Специальная физическая и технико-тактическая подготовка. Техническая тренировка на гребных тренажёрах.	2	29.03.2022	
57.	Специальная физическая и технико-тактическая подготовка. Гимнастика. Упражнения на максимальную силу.	2	31.03.2021	

58.	Общая физическая подготовка. Тяжелая атлетика. Силовые упражнения.	2	05.04.2022	
59.	Специальная физическая и технико-тактическая подготовка. Спортивные игры. Волейбол.	2	07.04.2022	
60.	Общезфизическая подготовка. Лёгкая атлетика. Бег.1500 м.	2	12.04.2022	
61.	Общезфизическая подготовка. Гимнастика. Упражнения на преодоление собственного веса.	2	14.04.2022	
62.	Специальная физическая и технико-тактическая подготовка. Равномерная работа на гребных эргометрах.	2	19.04.2022	
63.	Участие в соревнованиях по гребному спорту на тренажёрах Концепт 2.	2	21.04.2022	
64.	Общая физическая подготовка. Лёгкая атлетика. Бег 1500 м.	2	26.04.2022	
65.	Специальная физическая и технико-тактическая подготовка. Тест-старт на тренажёрах «Concept-2».	2	28.04.2022	
66.	Специальная физическая подготовка. Техническая работа на гр.тренажёрах.	2	03.05.2022	
67.	Общая физическая подготовка. Тяж/атлетика. Силовые упр-ния.	2	05.05.2022	
68.	Специальная физическая и технико-тактическая подготовка. Равномерная гребля на гребных тренажёрах.	2	10.05.2022	
69.	Участие в Тест-старте по гребному спорту на тренажёрах Концепт 2.	2	12.05.2022	
70..	Общая физическая подготовка. Гимнастика. Упражнения на координацию движений.	2	17.05.2022	
71.	Участие в соревнованиях. Городское Первенство ДУМ по гребному спорту на гребных тренажёрах.	2	19.05.2022	

72.	Итоговое занятие. Оценка работы и выступления в соревнованиях. Анализ навыков	2	24.05.2022	
	Итого:	144		

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДВОРЕЦ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
Протокол № 1
от «27» 08 2021г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 363 от 30.08.2021г.
Директор ГБНОУ ДУМ СПб

Л.А. Еселева



**Рабочая программа воспитания
объединения, реализующего
дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу
«Гребной спорт»
на 2021-2022 учебный год**

**Разработчики:
Никитюк Вячеслав Андреевич,
педагог дополнительного образования;
методист отдела УВР
Днепровая Антонина Анатольевна**

2021 год

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 среды.

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
«Гребной спорт» на 2021-2022 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 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
2.	Беседа с учащимися об истории ГБНОУ ДУМ СПб	сентябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
3.	Фестиваль «День моря» - Просмотр фильмов о Балтийском море, направленная дискуссия - Экологическая мастерская «Моря и города» - Экскурсионная программа	10.09.2021- 25.09.2021	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
4.	Беседы о ПДД, безопасном маршруте в ГБНОУ ДУМ СПб	сентябрь 2021, январь 2022, апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
5.	Участие во Всероссийской акции «Вместе ярче», посвященной вопросам энергосбережения и энергоэффективности	сентябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
6.	Беседы по правовым вопросам государственного устройства РФ	сентябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
7.	Беседы о правах человека	сентябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
8.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Учителя	Сентябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
9.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека	октябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
10.	Игры, тренинги по формированию навыков работы	октябрь 2021, январь 2022,	ГБНОУ ДУМ СПб	

	в команде	апрель 2022		
11.	Беседы по профилактике терроризма, фанатизма, межнациональной розни и других негативных социальных явлениях	октябрь 2021, март 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
12.	Беседы об искусстве	октябрь 2021, январь 2022, апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
13.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню народного единства	ноябрь 2021	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 2021	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
15.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Матери	Ноябрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
16.	Беседы по мерам профилактики ОРВИ, COVID-19	декабрь 2021 апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
17.	Участие в мероприятиях, посвященных празднованию Нового года и Рождества	декабрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб	
18.	Городская акция, посвященная празднованию Дня добровольца	Декабрь 2021	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
19.	Беседы с учащимися о безопасном поведении в общественных местах города.	январь 2022, апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
20.	Беседы с учащимися о здоровом образе жизни, здоровом питании	январь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
21.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню снятия Блокады Ленинграда	январь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	

22.	Участие в мероприятии «День Воинской Славы. Сталинградская битва»	Февраль 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
23.	Участие в мероприятиях, посвященных дню памяти А.С. Пушкина	Февраль 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
24.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Защитника Отечества	февраль 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
25.	Участие в мероприятиях, посвященных Международному женскому Дню	март 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
26.	Беседы о безопасном поведении на льду	ноябрь 2021, март 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
27.	Молодежная просветительская акция «Круги по воде»	22.03.2022- 30.03.2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
28.	Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному дню здоровья	Апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
29.	Участие в мероприятии Дня солидарности молодежи	Апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
30.	Участие в мероприятии Всемирного дня Охраны труда	Апрель 2022	ГБНОУ ДУМ СПб	
31.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы	май 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
32.	Церемония возложения цветов, посвященная празднованию Дня Победы советского народа в Великой Отечественной войне	09.05.2022		
33.	Участие в мероприятиях, посвященных Дню города	май 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки	

			социальных партнеров	
34.	Участие в Международной акции «Чистый берег», посвященной улучшению экологической обстановки побережья Финского залива	май-сентябрь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
35.	Участие в мероприятиях, приуроченных к празднованию 350-летия Петра Великого	май-июнь 2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	
36.	Участие в фестивалях, концертах, конкурсах, соревнованиях	2021-2022	ГБНОУ ДУМ СПб/ площадки социальных партнеров	

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 общеобразовательной 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: <ol style="list-style-type: none"> 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., Ваиноаум 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 крови у спортсменов при утомлении// Теория и практика физ. культуры. - 1971. - № 5. -С. 33-35 7. Дунаев А.Ф. Характер тренировочных нагрузок гребцов//Гребной спорт. - 1978. - С. 37-41. 8. Емчук И.Ф., Шарев Н.В. Школа гребли. - М.: Физкультура и спорт, 1969. - 174 с. 9. Лазарева А.М., Жигалов Ю.А., Моржевилов Н.В. О силовой характеристике рабочей деятельности гребцов в академических лодках// Теория и практика физ. культуры. - 1968. - № 9. - С. 15-18. 10. Пышняк Э.И., Черенина С.В. Функциональное состояние сердца и физическая работоспособность у гребцов// Теория и практика ФИС. 1975.№7. 	- 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. - Академическая гребля.. Справочник / Составители Г. М. Краснопевцев, Ю. А. Плеханов. — М.: «Физкультура и спорт», 1985. — С. 106—116. - Г. П. Неминнуший История развития гребного спорта. Ростов-на-Дону 1995.
3	Тематические методические пособия, разработки	- - Менхин Ю.В. О выборе методик для развития скоростно-силовых качеств// Теория и практика физ. культуры. - 1986. - № 9. - С. 25-27.	

		- Петросян А.Н. Методы оценки спортивных достижений: Автореф. дис.1981.. - 22 с. -Тимакова Т.О. Экспериментальное обоснование методов определения перспективности юных спортсменов: Автореф. дис. 1975 – 26с... - Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 129 с.	
4	Фотографии	Фотоархив соревнований	*
5	Кино, видеофильмы	- «Технологии спорта: Гребля» (2 части) - «Гребцам посвящается» - «Гребля спорт только для лучших!!!» - «Олимпиада 80 – Академическая гребля.	*
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 ТТП, 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 2 ч. В тренировку по общей подготовке входят: бег, передвижение на лыжах, 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 уделять работе в неподвижном учебном аппарате и гребле в распашных лодках на обеих сторонах. 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.

№ п/п	Название темы (базовые разделы)	Форма проведения занятий	Методы и приемы проведения занятий	Дидактические материалы, техническая оснащенность	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Организация деятельности – групповая. Рассказ. Беседа.	Словесные, наглядные	Схемы-рисунки Специальная литература. Анкеты, диагностические листы	Обсуждение

Список литературы

Литература для педагога:

1. Академическая гребля. Под. Ред Э. Хербергера. М., ФиС, 1979 г.
2. Академическая гребля как средство физического воспитания студентов: учебное пособие / В.М. Лазуткин, С.К. Шляков; Балт. гос. техн. ун-т – СПб, 2013 г.
3. Баранов С.П., Болотина Л.Р., Слостенин В.А. Педагогика: учебное пособие для педагогических училищ: -М.: Просвещение, 1987
4. Беркутов А. Н. Академическая гребля. Минимальные технические требования. По заказу Федерации гребного спорта РФ. - ООО «Кордис&Медиа», 2000 г.
5. Единая всероссийская спортивная классификация – М.: Госкомспорт РФ., Олимпийский комитет РФ., ВНИИФК, 2015 г.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1988 г.
7. Готовцев Н.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: ФиС, 1981 г.
8. 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..
9. Жмарев Н.В. Тренировка гребцов. – М.: ФиС, 1981 г.
10. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: Учебник для институтов физкультуры. - М.: ФиС,
11. Кинофильм "Академическая гребля", Союзнаучфильм, 1978.
12. Кукушин В.С. Теория и методика воспитательной работы: учебное пособие. – Ростов г/Д: Издательский центр «МарТ», 2002 г.
13. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. - М.,1972 г.
14. Немов Р.С. Психология: Учеб.пособие для студентов высших пед.учеб. заведений./Р.С. Немов [текст]-М.:Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 1998 г..
15. Озолин Н.Г. Наука побеждать. Настольная книга тренера – М., Астель: АСТ, 2006 г.
16. Правила соревнований по гребному спорту. Т., 2017 г.
17. Программа педагога дополнительного образования: От разработки до реализации / Сост. Н.К. Беспятова. - М.: Айрис-пресс, 2003. - 176 с.
18. Rule: сборник правил FISA, 2016 г.
19. Селуянов В.Н. Эмпирический и теоретический пути развития теории спортивной тренировки. Теория и практика физической культуры, 1998 г, № 4.
20. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС,1980 г.
21. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта-М.: ФиС,1987 г.

22. Шолих М. Круговая тренировка. - М.: ФиС, 1966 г.

Литература для учащихся

1. Академическая гребля. Под. ред Э. Хербергера. - М., ФиС, 1979 г.
2. Академическая гребля. Под. ред Е. Самсонова. -М., ФиС, 1964 г.
3. Демьянов И.Я. Все о гребле, - СПб, изд. «Правда», 2000 г.
4. Тюкалов Ю.С. От одного до восьми: Гребля на Олимпиадах.-М.: Сов. Россия, 1979 г.
5. «Осенний Гребной марафон – Школа мастерства», Санкт-Петербург, 2011 г.
6. «Гребной клуб «Знамя» - из истории старейшего г/к России и СПб – 115 лет. 2005 г.
7. «150 лет на берегах Невы» - из истории Английского гребного клуба., 2014 г.
8. Статьи о гребле и гребцах - http://rowingnews.ru/publ/stati_o_greble_i_grebcakh

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 (лыжный спорт, б/бол, в/бол, 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). Гимнастика.

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 вися, подъем из вися в упор переворотом, подъем силой на перекладине.

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

Упражнения на преодоление собственного веса:

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 вися 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. Кросс 1000-1500 метров. Бег на короткие дистанции до 60 метров.

Низкий старт. Финиширование.

Преодоление полосы препятствий.

Эстафеты с лазанием, эстафета с преодолением препятствий.

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.

Учебные игры.

.

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.