

УПРАВЛЕНИЕ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНИЙ ТАГИЛ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «УРАЛЕЦ»**

РАССМОТРЕНА:  
на заседании педагогического совета  
МБУ ДО «СПОР «Уралец»  
Протокол №1 от 15.03.2023

УТВЕРЖДЕНА:  
Директор МБУ ДО «СПОР «Уралец»  
И.Р.Ф. Киямов  
Приказ № 152 от 16.03.2023



**Дополнительная общеразвивающая программа  
по гребному слалому**  
Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-18 лет.  
Срок реализации: 3 года.

Авторы составители программы:  
Старший инструктор-методист - Пышина М.А.  
Инструктор-методист – Асанова А.С..  
Тренеры-преподаватели:  
Гвоздева О.В., Салтанов С.В.

г. Нижний Тагил  
2023 год

## Оглавление

<b>1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ</b> .....	3
1.1. Пояснительная записка .....	Ошибка! Закладка не определена.
1.2. Цели и задачи программы .....	5
1.3. Планируемые результаты .....	6
1.4. Содержание программы .....	7
1.4.1. Учебный план .....	7
1.4.2. Календарный учебный график .....	7
1.5. Система контроля результативности программы. ....	8
<b>2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b> .....	11
2.1. Материально-технические условия реализации программы .....	11
2.2. Кадровые условия реализации программы .....	12
<b>3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b> .....	13
Нормативные документы .....	13
Список литературы .....	14
Перечень интернет-ресурсов: .....	15
Приложение 1 к дополнительной общеобразовательной программе .....	16
<b>Рабочая программа спортивно-оздоровительной группы первого, второго, третьего года обучения</b> .....	16
Приложение 2 к дополнительной образовательной программе .....	22
<b>Календарный план воспитательной работы на 2023 год</b> .....	22

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по гребному слалому (далее – Программа) разработана и предназначена для реализации в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Уралец» города Нижний Тагил.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа разработана с учетом действующих нормативных правовых актов в сфере дополнительного образования, в сфере физической культуры и спорта. Реализация программы осуществляется на основании муниципального задания.

Программа направлена на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, выбранного вида спорта.

Гребной слалом – относится к сложнокоординационным видам спорта. Движения гребцов отличаются сложной координацией, способствуют развитию всех основных мышечных групп (особенно мышц спины, брюшного пресса и верхних конечностей).

Объектом соревнований по гребному слалому является прохождение трассы, определенной воротами, на бурном участке водного потока, без нарушения правил прохождения трассы и в минимально возможное время.

Виды программы:

Индивидуальные гонки:

- слалом К-1м - Байдарка – одиночка (каяк) мужчины;
- слалом К-1ж - Байдарка – одиночка (каяк) женщины;
- слалом С-1м - Каноэ – одиночка мужчины;
- слалом С-1ж - Каноэ – одиночка женщины;
- слалом К-1м - экстрим Байдарка – одиночка (каяк) мужчины;
- слалом К-1ж - экстрим Байдарка – одиночка (каяк) женщины;
- слалом С-2м - Каноэ – двойка мужчины;
- слалом С-2 - смешанный - Каноэ – двойка мужчина, женщина.

В индивидуальных гонках каждый участник может выступать больше, чем в одном виде программы, если иное не указано в Положении о соревнованиях.

Командные гонки:

- слалом 3 x К-1м - Три байдарки – одиночки (каяка) мужчины;
- слалом 3 x К-1ж - Три байдарки – одиночки (каяка) женщины;
- слалом 3 x С-1м - Три каноэ – одиночки мужчины;
- слалом 3 x С-1ж - Три каноэ – одиночки женщины;
- слалом 3 x С-2м - Три каноэ – двойки мужчины;

– слалом 3 х С-2 - смешанный - Три каноэ – двойки мужчины, женщины.

Этапы соревнований по гребному слалому состоят из одной или более попыток. Порядок старта во всех попытках одинаковый. Для подсчета результатов соревнований в этапе берется лучший результат экипажа во всех попытках, или сумма результатов экипажа во всех попытках, или сумма мест экипажа во всех попытках.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что на современном этапе необходимо повысить уровень физического развития и подготовленности обучающихся, заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

**Новизна** данной программы состоит в освоении обучающимися навыков координации движений и свободы владения своим телом с эмоционально – коммуникативным процессом сотрудничества, сотворчества между обучающимися и с тренером-преподавателем.

**Педагогическая целесообразность** обучения по программе определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого ребенка к занятиям физической культурой и спортом, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своей физической подготовки. Занятия в коллективе воспитывают чувство товарищества, взаимовыручки, умения чувствовать ответственность. Групповые занятия способствуют социализации и адаптации детей в обществе.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 7-18 лет. Группы детей набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовки, при наличии справки от врача об отсутствии противопоказаний к занятиям избранным видом спорта. В группу зачисляются дети, желающие заниматься гребным слаломом, а также не прошедшие контрольно-нормативные требования по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки. Наполняемость группы от 10 до 25 человек. Программа предназначена для мальчиков и девочек, в полной мере ориентирована на воспитание здорового образа жизни среди подрастающего поколения.

Педагогическая целесообразность Программы заключается также в возможности одновременно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Занятия гребным слаломом позволяют решить проблему занятости детей в свободное время, пробуждают интерес к определенному виду спорта.

**Отличительной особенностью** Программы является формирование максимально доступной комфортной среды, воспитывающей у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия гребным слаломом позволяют ребенку ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях.

Форма обучения, применяющиеся при реализации программы: обучение в школе, с учетом потребностей, возможностей личности и в зависимости от объема обязательных занятий тренера-преподавателя с обучающимися осуществляется в очной форме.

Виды проведения занятий (работа со всеми одновременно):

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные и смешанные;

- самостоятельная работа (вне школы), для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки на период праздничных дней и дней отпуска тренера-преподавателя; в том числе с использованием дистанционных технологий на период ограничительных мер по эпидемиологическому благополучию в городе; При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебным планом.

- участие в спортивных соревнованиях (открытых учебно-тренировочных занятиях) и мероприятиях;

- иные виды.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, медицинские мероприятия.

**Срок реализации Программы:** 3 года. К концу обучения по Программе обучающиеся должны освоить и уверенно владеть основными приемами, обладать необходимой физической и технической подготовкой, проявлять необходимые коммуникативные качества.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Целью** данной программы является на основе полученных умений и навыков по виду спорта «гребной слалом» и создания условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании.

**Задачи программы:**

Обучающие:

- ознакомить с особенностями основных дисциплин гребного слалома;
- обучить базовым техническим элементам гребного слалома;
- сформировать базовые знания по теоретической подготовке;
- сформировать умения организации самостоятельных занятий по гребному слалому во время досуговой деятельности;
- обучить основам организации страховки в различных дисциплинах гребного слалома.

Развивающие:

- способствовать развитию физических качеств обучающихся, занимающихся гребным слаломом;
- развить необходимые навыки и умения по работе с инвентарем и вспомогательном оборудовании;
- развить мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом, а так же к занятиям гребным слаломом;

Воспитательные:

- воспитывать положительные качества личности, навыки коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;
- воспитывать уважение к сверстникам и старшим; воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- формировать гражданско-патриотические качества личности;
- воспитывать навыки безопасного поведения во время занятий гребным слаломом, соблюдение требований и правил безопасности во время занятий гребным слаломом;
- воспитывать чувство ответственности, волю и стремление к победе, преодолевая трудности, усталость и психологическое напряжение;
- сформировать навыки здорового образа жизни.

### **1.3. Планируемые результаты**

**Первый год обучения:**

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности при занятиях гребным слаломом;
- историю возникновения и развития гребным слаломом;
- сведения по личной гигиене, режиму дня, здоровому питанию

Обучающийся должен уметь:

- повысить уровень физической подготовки;
- исполнять элементы и связки технической подготовки;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гребным слаломом.

**Второй, третий год обучения:**

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности при занятиях гребным слаломом;
- историю возникновения и развития гребным слаломом;
- сведения по личной гигиене, режиму дня, здоровому питанию;
- правила вида спорта;

Обучающийся должен уметь:

- повысить уровень физической подготовки;
- исполнять элементы и связки технической подготовки;
- проводить самостоятельные формы занятий;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гребным слаломом

**Итоги обучения.**

Одним из наиболее существенных результатов занятий гребным слаломом является сформированный высокий уровень основных двигательных навыков и умений, необходимых в жизни (, плавание, умение держаться на воде, ходьба, бег, прыжки). По окончании курса обучающиеся должны обладать элементарными знаниями из области гигиены, режима дня, методики тренировки различных двигательных качеств.

Обучающиеся по данной программе могут быть переведены в группу на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом» по рекомендации Педагогического совета.

## 1.4. Содержание программы

### 1.4.1. Учебный план.

Программа рассчитана на 3 года обучения: спортивно-оздоровительная группа (СОГ -1) первого года подготовки; спортивно-оздоровительная группа (СОГ -2) второго года подготовки, спортивно-оздоровительная группа (СОГ -3) второго года подготовки

Таблица №1

№ п/п	Периоды обучения	всего	теория	практика	Форма аттестации/контроля
1	СОГ-1	276	22	254	Сдача нормативов по ОФП и СФП
2	СОГ-2	276	22	254	Сдача нормативов по ОФП и СФП
3	СОГ-3	276	22	254	Сдача нормативов по ОФП и СФП

Таблица №2

Продолжительность 1 занятия	Количество занятий в неделю*	Количество часов в неделю	Количество человек в группе	*Примечание
45 минут (1 академический час)	3-6 занятий	6 часов	10-25	Количество занятий в неделю может варьироваться в зависимости от загруженности спортивных залов, количество часов в неделю не должно быть менее 6

### 1.4.2. Календарный учебный график.

Сроки реализации программы: 3 года.

Продолжительность учебного года – 52 недели:

- 46 учебных недель,

- 6 недель – каникулярный период (летний период).

Начало учебного года с 01 октября.

Конец учебного года 30 сентября.

Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

(Продолжительность занятий исчисляется в академических часах -45 минут),

Спортивно-оздоровительная группа (СОГ -1, СОГ-2, СОГ-3) – 6 часов в неделю.

Составление календарного учебного графика предусматривает распределенные часов по видам подготовки, согласно рабочим программам, которые представлены в приложениях программы:

- Рабочая программа «Спортивно-оздоровительный этап первого года подготовки»;

- Рабочая программа «Спортивно-оздоровительный этап второго года подготовки».

Рабочая программа «Спортивно-оздоровительный этап третьего года подготовки».

*\*Программа предусматривает одинаковое содержание и количество часов по всем годам обучения по Программе.*

### **1.5. Система контроля результативности программы.**

Обязательным и важным элементом учебно-тренировочного процесса является систематический контроль успеваемости (уровня подготовленности) обучающихся. Основными видами контроля в школе являются: текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

#### **Текущий контроль.**

Целью текущего контроля уровня подготовленности обучающихся является определение роста динамики развития и усвоения обучающимися изученного материала программы.

Текущий контроль уровня подготовленности применяется ко всем обучающимся.

Форму текущего контроля уровня подготовленности выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания теоретического материала и тренировочных заданий (например: выполнение упражнения; наблюдение, беседы, тестирование, контрольные тренировки, соревнования, воспитательные мероприятия).

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебно-тренировочного года в рамках расписания учебно-тренировочных занятий. Периодичность проведения текущего контроля успеваемости определяется тренером-преподавателем самостоятельно, но не реже 1 раза в месяц.

Последствия получения низкого результата текущего контроля определяются тренером-преподавателем в соответствии с программой, и могут включать в себя проведение дополнительной работы с обучающимися, включая индивидуализацию содержания образовательной деятельности, иную корректировку образовательной деятельности в отношении.

Осуществление текущего контроля отражается в журнале учета учебно-тренировочных занятий.

#### **Промежуточная аттестация.**

Для перевода обучающихся на следующий год обучения внутри этапа подготовки в школе проводится процедура промежуточной аттестация обучающихся.

Цель промежуточной аттестации является: оценка соответствия уровня и качества подготовленности обучающихся требованиям к результатам освоения программы.

Промежуточная аттестация применяется ко всем обучающимся.



Промежуточная аттестация обучающихся проводится при завершении первого года обучения.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится один раз в год, по окончанию учебного года (конкретные сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются и утверждаются приказом директора).

Для проведения промежуточной аттестации обучающихся в школе создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме сдачи контрольно-переводных нормативов, представленных в таблице № 3.

Таблица № 3

### Контрольно-переводные нормативы промежуточной аттестации

Вид подготовки	Критерии оценки	Виды нормативов	Оценочные материалы	Примечание
Общая и специальная физическая подготовка	Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовки	Контрольные тесты по нормативам общей физической и специальной физической подготовки	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет

Система оценок, применяемая при проведении контрольных тестов по нормативам общей физической и специальной физической подготовки - все упражнения оцениваются по бальной системе.

Для промежуточной аттестации обучающихся используется зачетная система оценок: «зачет», «незачет».

Результаты промежуточной аттестации обучающихся оформляются протоколом и заносятся в журнал учета учебно-тренировочных занятий.

### Контрольные тесты по общей физической и специальной физической подготовки для обучающихся по виду спорта «гребной слалом»

Таблица № 4

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Возрастная группа					
			7-9 лет		10-14 лет		15-18 лет	
			мальчики	девочки	юноши	девушки	юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки</b>								
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более	
			9,0	9,2	8,0	8,2	7,0	7,2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			5	3	8	5	12	8
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более		не более	
			-	-	8.00	8.20	7.40	8.00
1.4.	Наклон вперед из	см	не менее		не менее		не менее	

	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		0	+1	+1	+2	+2	+3
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			15	12	20	17	25	22
1.6.	Плавание на 50 м	мин,с	не более		не более		не более	
			-	-	без учета времени		3.00	3.00

### **Итоговая аттестация.**

Цель итоговой аттестации является: оценка степени и уровня освоения обучающимися программы.

Итоговая аттестация применяется к обучающимся третьего года обучения.

Итоговая аттестация обучающихся проводится один раз в год, по окончании учебного года (конкретные сроки проведения аттестации устанавливаются и утверждаются приказом директора).

Для проведения итоговой аттестации обучающихся в школе создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора.

Итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольно-переводных нормативов (таблица №4). Для итоговой аттестации обучающихся используется зачетная система оценок: «зачет», «незачет».

Оценка «зачет» выставляется обучающимся, полностью освоившим программу и успешно выполнившим контрольно-переводные нормативы. Обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию выдается документ об окончании обучения по дополнительной общеразвивающей программе.

## 2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Материально-технические условия реализации программы

Требования к материально-техническим условиям реализации программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала; бассейн;

- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;

- наличие спортивной экипировки для занятий гребным слаломом;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем:

### Наименование оборудования, спортивного инвентаря

Таблица №5

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря
1.	Весло слаломное (для байдарки)
2.	Весло слаломное (для каноэ)
3.	Весы медицинские
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)
5.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)
6.	Коврик пенополиуретановый
7.	Лодка спортивная байдарка-одиночка
8.	Лодка спортивная каноэ-двойка
9.	Лодка спортивная каноэ-одиночка
10.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)
11.	Перекладина с крепежами для оборудования дистанции
12.	Секундомер электронный
13.	Скамья для жима штанги лежа
14.	Таблички нумерации ворот с 1 до 30
15.	Тренажер для специальной подготовки гребцов на байдарке

16.	Тренажер для специальной подготовки гребцов на каноэ
17.	Тренажер для тяги штанги лежа в упоре
18.	Трос металлический для оборудования дистанции
19.	Шест бело-зеленый с крепежами для оборудования дистанции
20.	Шест бело-красный с крепежами для оборудования дистанции

## **2.2. Кадровые условия реализации программы**

Требования к кадровому составу при реализации программы: уровень квалификации лиц, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н.

### 3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

При разработке данной программы использовались следующие источники:

#### **Нормативные документы:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями.
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации с изменениями.
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Правила вида спорта «гребной слалом», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации.

### Список литературы:

1. Брайент Дж. Кретти. Психология в современном спорте / Пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 224 с.
2. Волков Н.И. Биохимия спорта // Биохимия мышечной деятельности: Учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. - Киев: Олимпийская литература, 2000. - С. 286-437с.
3. Володин В.Н., Короткова Е.А. Учебная программа по гребному слалому для ДЮСШ и СДСШОР (этап начальной подготовки) – Тюмень, 2009.
4. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте: Из опыта работы в командах по акад. гребле. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 150 с.
5. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Мн.: Выш. Шк.; 1985 – 86с.
6. Живодров С.А. Модель подготовки гребца-слаломиста высокой квалификации. – Тюмень: Вектор Бук, 2009. - 151с.
7. Живодров С.А. Системный подход в подготовке гребцов-слаломистов высокой квалификации. – М.: Вектор Бук, 2011. - 112с.
8. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки – М.: Советский спорт, 2010 – 288с.
9. Каунсилмен Д. Е. Спортивное плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
10. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР ШВСМ «Гребля на байдарках и каноэ слалом» - г. Москва, 2006г.
11. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977- 280 с.
12. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М.: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.
13. Сборник научных статей «Современные проблемы развития физической культуры и спорта» - Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004 – 350с.
14. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: СААМ, 1995. - С. 98.
15. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998 – 412с.

16. Чепрун А.К. Гребной спорт: Учебник для институтов физической культуры – М.:»Физкультура и спорт», 1987.-288с.

17. Юрин В.Е. Сольфеджио белой воды. – М.: Восточная Книжная Компания, 1997.-224с.

### Перечень интернет-ресурсов

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru>;
2. Министерство физической культуры и спорта Свердловской области: <https://minsport.midural.ru/>;
3. Министерство просвещения Российской Федерации: <https://edu.gov.ru/>
4. Министерство образования и молодежной политики Свердловской области: <https://minobraz.egov66.ru/>;
5. Федерация гребного слалома России: <https://waterslalom.ru/>;
6. Федерация гребного слалома Свердловской области <http://slalomso.ru/>;
7. Федеральный центр подготовки спортивного резерва: <https://fcpsr.ru/>;
8. Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания: [https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/activities/org\\_metod/](https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/activities/org_metod/);
9. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам": <https://omsu.ru/about/structure/science/ub/ISedokno/> ;
10. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru>;
11. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: <http://fcior.edu.ru>;
12. Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА: <https://rusada.ru/education/online-training/> .

## Рабочая программа спортивно-оздоровительной группы Первого года обучения

### 1. Планируемые результаты реализации программы обучения

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности при занятиях гребным слаломом;
- историю возникновения и развития гребного слалома;
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом
- сведения по личной гигиене, режиму дня, здоровому питанию

Обучающийся должен уметь:

- повысить уровень физической подготовки;
- овладеть основами техники вида спорта «гребной слалом»;
- проводить самостоятельные формы занятий;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гребным слаломом;

### 2. Календарный учебный график.

Таблица №1

Календарный учебный график СОГ-1 – СОГ-3

	Виды подготовки	10	11	12		01	02	03	04	05	06	07	08	09	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	8	8	8		10	8	9	9	9	8		4	5	86
2	Специальная физическая подготовка	7	7	7		8	7	7	7	7	6		3	5	71
3	Техническая, тактическая подготовка	7	9	11		6	7	10	10	8	8		2	7	85
4	Теоретическая подготовка	2	2	2		2	2	2	2	2	2		1	3	22
5	Участие в соревнованиях (открытых тренировках)	2		2							2				6
6	Медицинские, мероприятия													2	2
7	Аттестация													4	4
		26	26	30		26	24	28	28	26	26	0	10	26	276



### 3. Содержание программного материала.

#### 3.1. Общая физическая подготовка:

##### *Ходьба.*

Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу - и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперёд.

##### *Беговые перемещения.*

Бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперёд, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

##### *Строевые упражнения.*

Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

*Подвижные игры.* «Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов номеров». Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

Основная задача – привлечение к систематическим занятиям спортом, укрепление здоровья, создание фундамента для разностороннего физического развития спортсмена, разносторонняя физическая подготовка, развитие понимания техники гребли, углубленное изучение основных элементов, приемов и способов гребного слалома, приобретение соревновательного опыта, воспитание основных физических качеств, таких как: общая выносливость, ловкость, гибкость, координация движений, скоростные способности, овладение основами техники гребли, приобретение необходимых теоретических знаний.

Таблица № 2

Месяцы	Вид подготовки	Недельный цикл тренировки		
		Количество тренировок	Продолжительность (акад. ч)	Метод, интенсивность
I обще подготовительный этап январь – апрель (17 недель)				
Январь – февраль (6 недель)	СП	1	2	Техническая, равномерная
	ОП	2	4	Комбинированная, вытягивающая. 1 тренировка - силовая направленность; 2 – круговая тренировка;
Февраль – март (6 недель)	СП	1	2	Техническая, равномерная
	ОП	2	4	Комбинированная. 1 тренировка - силовая направленность;

				2 – круговая или игровая тренировка;
Март – апрель (5 недель)	СП	1	2	Техническая, равномерная
	ОП	2	4	Комбинированная. 1 тренировка - силовая направленность; 2 – круговая или игровая тренировка;
Специально – подготовительный этап май – август (18 недель)				
Май – (5 недель)	СП	2	4	Техническая, равномерная
	ОП	1	2	Игровая тренировка
Июнь – июль (8 недель)	СП	2	4	Техническая, равномерная и переменная
	ОП	1	2	Комбинированная
Август (5 недель)	СП	2	4	Техническая, равномерная и переменная
	ОП	1	2	Комбинированная, силовой направленности
Переходный период сентябрь – октябрь (6 недель). Активный отдых, лечебно-профилактические мероприятия. Индивидуальные задания.				
2 обще подготовительный период октябрь – декабрь (11 недель)				
Октябрь-ноябрь (5 недель)	СП	1	2	Техническая, равномерная, переменная
	ОП	2	4	Комбинированная, общая выносливость, силовая направленность
Ноябрь-декабрь (6 недель)	СП	1	2	Техническая, равномерная, переменная
	ОП	2	4	Комбинированная, общая выносливость, силовая направленность

**Примерный набор упражнений для включения в круговую тренировку развития силовой выносливости**

Таблица № 3

№	Упражнения	Год обучения	
		1	2-3
		Время выполнения упражнения	
		30 – 60сек	60-120сек
Вес отягощения юноши/девушки			
1	2	3	4
1	Тяга штанги, лежа животом на доске без закрепления и удержания ног (кг)	12\10	15\12
2	Подъем переворотом на перекладине (раз)	+	+
3	Подъем туловища, лёжа на спине с закрепленными ногами (без отягощения) (раз)	20\15	30\20
4	Жим штанги лежа, за 1 мин, раз	15\10	20\15

5	Упражнения на координацию. Прыжки ноги врозь, правая рука вперед, левая назад	+	+
6	Подтягивание на перекладине	2\1	4\3
7	Приседание с отягощением на плечах (кг)	10\5	12\8
8	Отжимание (раз)	20\15	25\20

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Показателями технической подготовки на первом - третьего году обучения является овладение техникой гребли на спокойной воде.

Спортсмен овладел техникой, если на воде средней сложности сохраняется устойчивая структура движения. Это свидетельствует о том, что взаимодействие гребца с веслом, лодкой и водой достигло нужного уровня устойчивости и можно перейти к совершенствованию отдельных элементов движений и параметров техники слалом.

Техническая подготовка гребца-слаломиста направлена на формирование у спортсмена двигательных навыков в избранном виде спорта. Общая техническая подготовка предполагает использование смежных видов спорта для расширения запаса технических навыков у спортсмена. Специальная техническая подготовка направлена на формирование специфических для данного вида спорта двигательных навыков, на отработку индивидуальных особенностей техники спортсмена.

Основу тактического мастерства составляют тактические знания, умения и навыки. Совершенствование тактического мастерства у спортсмена осуществляется через развитие его тактического мышления: анализ и разбор тренировочного задания, работы на участке, на связке ворот, участия в соревнованиях. Различается индивидуальная и командная тактика.

Специфика техники и тактики гребного слалом тесно связана с тренировкой памяти, концентрацией внимания, развитием пространственного воображения спортсмена (умение на берегу мысленно нарисовать модель прохождения трассы, произвести расчет гребков на дистанции). Поэтому данное положение обуславливается проведением ряда практических занятий в различной обстановке (в учебном классе - просмотр видеоматериалов, в природных условиях и т.д.). Основные занятия по усвоению техники и тактики гребного слалом проходят в бассейне.

### **Подразделения методов обучения по характеру передачи и восприятия:**

- объяснительно-иллюстративный (рассказ, объяснение, беседа, учебные пособия, наглядные пособия (фильм, фото, схемы трасс, протоколы соревнований). Этот метод самый распространенный и эффективно действует на всех этапах спортивной подготовки;

- репродуктивный или идеомоторный (различные виды имитационных упражнений, выполнение движений гребца в лодке на суше, тренажерах). Особенно важен этот метод на этапе начальной подготовки спортсмена;

- метод проблемного изложения. Тренер-преподаватель ставит перед

спортсменом проблему и показывает пути и конкретные способы ее решения. Ценность этого метода состоит в том, что спортсмену показывают варианты познания и решения проблемы.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора методов, оптимальной дозировки и тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. Основная цель технико-тактической подготовки на этапе начальной спортивной специализации: закрепить навыки работы гребца-слаломиста с веслом, лодкой и водой; достичь стабильности выполнения движений и устойчивости двигательного навыка.

Основные задачи этого этапа: закрепить в целом двигательную структуру гребка, закрепить навык сохранения равновесия и управления лодкой на струе, обучить сохранению темпа гребка, сформировать специфические комплексы ощущений на воде

### 3.4. Теоретическая подготовка

Таблица №4

№	Содержание
1.	«Требования техники к технике безопасности при занятиях гребным слаломом». <i>Методические указания:</i> <i>Ознакомить с инструкциями по ТБ, с требованиями к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке.</i>
2.	«Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации». <i>Методические указания:</i> <i>Осветить сущность физической культуры, ее место в жизни человека и значение в деле воспитания и оздоровления</i>
3	«Моральные и этические ценности физической культуры и спорта». <i>Методические указания:</i> <i>Осветить принципы честной спортивной борьбы.</i>
4	История развития выбранного вида спорта. <i>Методические указания:</i> <i>Ознакомить с историей возникновения вида спорта историей развития в мире, стране, регионе, городе.</i>
5	Олимпийское движение. <i>Методические указания:</i> <i>Ознакомить с историей возникновения, развития.</i>
6	«Здоровый образ жизни», «Вредные привычки и их преодоление» <i>Методические указания:</i> <i>Осветить сущность здорового образа жизни человека принципы и правила,</i>
7	«Личная и общественная гигиена». <i>Методические указания:</i> <i>Понятия о гигиене. Гигиенические знания, умения и навыки.</i>
8	«Особенности питания спортсменов». <i>Методические указания:</i> <i>Понятие о рациональном питании, общем расходе энергии за сутки.</i>
9	«Необходимые сведения о строении и функциях организма человека» <i>Методические указания:</i>

	<i>Понятия о костно-мышечной системе человека, дыхательной системе, сердечно-сосудистой системе, кровеносной системе, пищеварительной системе, органах чувств.</i>
11	«Восстановительные мероприятия в спорте». <i>Методические указания: Ознакомить с видами восстановительных мероприятий</i>
14	«Самоконтроль в процессе занятий спортом». <i>Методические указания: Понятие и значение самоконтроля во время учебно-тренировочного процесса</i>
16	Антидопинговые мероприятия (согласно плану антидопинговой деятельности)
17	«Правила вида спорта» <i>Ознакомить с правилами вида спорта</i>
18	«Основы системы физического воспитания» <i>Методические указания: Ознакомить с целью, задачами физического воспитания, органами управления физкультурным движением в России.</i>

### **3.5. Участие в соревнованиях, открытых тренировках**

При достаточном уровне подготовки обучающиеся принимают участие в спортивных соревнованиях от городского до регионального уровня. А также участвуют в открытых тренировках: не менее одного раза в год.

### **3.6. Медицинские мероприятия.**

Медицинские мероприятия:

- организация и проведение углубленных медицинских обследований обучающихся (обучающиеся проходят УМО один раз в год в ГБУЗ Свердловской области «ВФД» (при наличии договора между организациями).

### Календарный план воспитательной работы на 2023 год

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Таблица № 5

#### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	мероприятия	Сроки проведения
<b>1. Здоровье сберегающая деятельность</b>			
1.1	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Проведении инструктажей с обучающимися по правилам безопасности и безопасного поведения;	В течение года, согласно плану проведения инструктажей с обучающимися по правилам безопасности и безопасного поведения
		Участие в антидопинговых мероприятиях;	В течение года, согласно плану мероприятий направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним для обучающихся
		Участие в днях здоровья и спорта: - Всероссийский день бега «Кросс нации» - туристическая прогулка под акцией «Чистый воздух» - участие в акции декада лыжного спорта «Лыжня России»	сентябрь июнь февраль
		Проведение пропагандистских акций о здоровом образе жизни и здоровья: - Поведение лекции о вреде табакокурения, алкоголя, наркотиков. - Мероприятие по профилактике ВИЧ-инфекции (просмотр видеороликов)	октябрь декабрь
2.2	Режим питания и отдыха	Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериала об особенностях организации рационального режима дня, режима питания, режима отдыха.	В течение года в виде подготовки: теоретической, согласно годового учебно-тренировочного плана.
		Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима: продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года в видах подготовки, согласно годового учебно-тренировочного плана. В период самостоятельной работы.
<b>2. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1	Теоретическая	Проведение мероприятий, направленных на	

	подготовка	<p>воспитание чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к Государственным символам, готовности к служению Отечеству его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания:</li> <li>- Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания.</li> </ul> <p>- тематические беседы с обучающимися отделений к Дню народного единства.</p>	<p>В течение года, согласно годового учебно-тренировочного плана.</p> <p>ноябрь</p>
3.2	Практическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- Участие в торжественном мероприятии, посвященное воинам-спортсменам, погибшим в Великой Отечественной войне;</li> <li>- Участие в праздничной демонстрации, посвященной Победе в ВОВ;</li> <li>- Участие в тематических физкультурно-спортивных праздниках</li> </ul>	<p>В течение года, согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий</p> <p>Май</p> <p>Май</p>
<b>3. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Посещение спортивных мероприятий, соревнований, участие в викторинах, конкурсах рисунка	В течение года
<b>4. Профилактика правонарушений, антитеррор и экстремизм</b>			
5.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на профилактику правонарушений, антитеррора и экстремизма	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Проведение разъяснительно-профилактической беседы по предупреждению и профилактике правонарушений и преступлений.</li> <li>- Мероприятия по профилактике экстремизма, терроризма, укрепление межнациональных отношений.</li> <li>- Беседы и просмотр видеороликов по пожарной безопасности, правилам дорожного движения.</li> </ul>	<p>октябрь</p> <p>ежеквартально</p> <p>в рамках ЛДПД</p>
<b>5. Трудовое направление</b>			
6.1.	Практическая подготовка (участие в организации и проведении спортивных мероприятий, трудовых мероприятий)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Участие в организации места по проведению соревнований, помощь в работе с организацией зрителей на соревнованиях -волонтерское движение;</li> <li>- Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий (инвентаря) после тренировки;</li> <li>- Участие в общешкольных субботниках.</li> </ul>	<p>В течение года, согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий</p> <p>В течение года</p> <p>апрель</p>