

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
муниципального образования «Город Архангельск»  
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва  
по водным видам спорта имени Соколова Льва Константиновича»

СОГЛАСОВАНО  
с Педагогическим советом  
МБУ ДО СДЮСШОР  
имени Соколова Льва Константиновича  
Протокол № 3 от 04.12.2018

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО СДЮСШОР  
имени Соколова Льва Константиновича  
А.А. Пуминов  
«19» 12 2018 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ПО ГРЕБНОМУ СЛАЛОМУ**

Возраст 7-18 лет  
Срок реализации: 1 год

Авторы – разработчики:  
В.С. Насонкин – тренер-преподаватель  
по гребному слалому;  
Парухина Т.С. - заместитель директора  
по УВР

г. Архангельск  
2018 год

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Характеристика вида спорта.....	4
2. Нормативная часть программы.....	5
2.1. Направленность программы.....	5
2.2. Продолжительность и сроки реализации программы и предъявляемые требования.....	7
2.3. Режим учебно-тренировочной работы и особенности формирования групп.....	7
3. Учебно-тематический план.....	8
3.1. Теоретическая подготовка.....	9
3.2. Практическая подготовка.....	9
3.2.1. Игровая деятельность.....	9
3.2.1.1. Подвижные игры.....	9
3.2.1.2. Эстафеты.....	10
3.2.1.3. Элементы спортивных игр.....	10
3.2.2. Общеразвивающие упражнения, техническая подготовка.....	11
3.2.2.1. Гимнастика и акробатика.....	11
3.2.2.2. Легкая атлетика.....	12
3.2.2.3. Лыжная подготовка.....	13
3.2.2.4. Плавание.....	13
3.2.2.5. Техническая подготовка.....	14
3.3. Психологическая подготовка.....	16
3.4. Воспитательная работа.....	16
3.5. Медицинский контроль.....	17
3.6. Контрольные тесты.....	17
4. Методическое обеспечение программы.....	19
5. Список литературы.....	22

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – программа) разработана в соответствии с 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минспорта России от 27.12.2013 « Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г., регистрационный № 30468), Постановлением Администрации МО «Город Архангельск» № 138 от 09.02.2016 г. «Об утверждении стандарта оказания муниципальной услуги по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и стандарта оказания муниципальной услуги по реализации дополнительных общеобразовательных предпрофессиональных программ».

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, и исходя из предназначения школы - **целью** физического воспитания в учреждении дополнительного образования спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры и спорта; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных **задач**:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процес-

сов и свойств личности.

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

### **1.1. Характеристика вида спорта**

Гребной слалом – это технический (сложно-координационный) вид спорта, подготовка в котором очень сильно зависит от многих условий: индивидуальной обучаемости спортсменов; качества спортивного инвентаря; возможности круглогодичной тренировки в естественных условиях (гребной канал) и т.д. Гребной слалом – это мастерство, умение бороться с водной стихией и с самим собой, со своими страхами и переживаниями, это воспитание личных качеств спортсмена, умеющего правильно вести себя в экстремальных ситуациях – это спорт, воспитывающий мужество.

История развития гребного слалома в мире начинается с 30-х годов XX столетия, когда туристы-водники стали вводить элементы слалома во время сплавов по рекам, разрабатывать специальные упражнения и создавать искусственные препятствия. Лишь с 1992г. гребной слалом включен в программу летних Олимпийских игр.

В современных условиях неуклонный рост спортивных достижений, модернизация правил соревнований и спортивного инвентаря и, как следствие, переориентация в развитии физических качеств, способностей (от общей выносливости – к специальной, от максимальной силы – к скоростно-силовой и др.), расширение «географии» гребного слалома требуют поиска новых подходов реализации тренировочного процесса уже с этапа начальной подготовки. В настоящее время из всех видов гребли, входящих в программу Олимпийских игр, гребной слалом в России является наименее изученным видом спорта. Рост популярности гребного слалома в мире заставляет подойти к многолетнему тренировочному процессу спортсменов, используя достоверный и экспериментальным путем обоснованный материал.

Гребной слалом исторически возник как способ передвижения по бурной воде на национальных средствах сплава: индейское каноэ, эскимосский каяк, алеутская байдарка, хантыйский области и многие другие. Это легкие цельные суда, которые могут вручную переноситься и управляться одним или двумя человеками. У всех народов мира с уважением относятся к тем, кто быстрее и лучше других может преодолевать водные пространства и встречающиеся на них препятствия. 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. Соревнования по гребному слалому проходят в четырех олимпийских категориях: байдарка-одиночка (К-1), каноэ-одиночка (С-1), каноэ-двойка (С-2), женская байдарка-одиночка (К-1ж). Различают соревнования личные и командные гонки во всех этих четырех категориях. В командной гонке участвуют три лодки, которые стартуют одновременно и проходят дистан-

цию друг за другом. Время старта берется по первой лодке, время финиша – по последней, штраф всех участников команды суммируется

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Нормативная часть общеразвивающей программы по гребному слалому разработана коллективом тренеров - преподавателей по гребному слалому СДЮСШОР имени Соколова Л.К. на основании типовой базисной учебной программы, модифицированной с учетом имеющихся условий для работы школы.

Общеразвивающая программа по гребному слалому предназначена для тренеров-преподавателей спортивной школы, ведущих занятия в спортивно-оздоровительных группах и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки.

Данная программа является основным документом, ориентирующим тренера-преподавателя на работу в спортивно-оздоровительных группах по гребному слалому. Программа рассчитана на **42 недели** непосредственной работы в условиях спортивной школы, в учебном плане сохранена номенклатура обязательных образовательных компонентов и базисное количество часов на обязательные образовательные компоненты.

### 2.1. Направленность программы

*Общеразвивающая программа по гребному слалому* СДЮСШОР имени Соколова Л.К. является:

- по содержанию - физкультурно-спортивной,
- по функциональному предназначению - учебно-познавательной,
- по форме организации - групповой,
- по времени реализации - годичной подготовки (1 год).

Впервые в настоящей программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная общеразвивающая программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки юных спортсменов, обеспечивающей оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания и обучения.

Особенностями общеразвивающей программы по гребному слалому является всесторонняя подготовка обучающихся для дальнейшего зачисления на конкурсной основе в тренировочные группы по гребле на байдарках и каноэ спортивной школы, направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса. Оптимальный режим двигательной активности на занятиях поможет преодолеть недостаток движения и воспитать всесторонне развитого и здорового ребенка.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, например гимнастика, бег, аэробика, единоборства, плавание, любые подвижные игры. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте (таблица № 1).

**ПРИМЕРНЫЕ СЕНСИТИВНЫЕ (ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЕ) ПЕРИОДЫ  
ИЗМЕНЕНИЯ РОСТОВЕСОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И  
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

Таблица № 1

<i>Росто-весовые показатели и физические качества</i>	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Вес						+	+	+	+		
Сила максимальная							+	+		+	+
Быстрота		+	+	+					+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)		+	+						+	+	+
Скоростная выносливость									+	+	+
Анаэробные <sup>1</sup> возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					

Физиологи считают движение, врожденной жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение ее особенно важно в школьном возрасте, когда начали и продолжают формироваться все основные системы и функции организма. Дети младшего школьного возраста хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые упражнения, с 9 до 11 лет прослеживается высокая чувствительность к динамическим силовым упражнениям. Младший и средний школьный возраст благоприятен так же для развития гибкости. Координационные способности развиты недостаточно, но в играх им необходимо уделять достаточно времени. Статические усилия у младших и средних школьников сопровождаются быстрым утомлением. Для поддержания правильной осанки во время сидения за партой, правильной позы во время выполнения физических упражнений, необходимо применять статические усилия при обязательном контроле за дыханием.

## 2.2. Продолжительность и сроки реализации программы и предъявляемые требования.

В спортивно-оздоровительные группы на обучение по общеразвивающей программе зачисляются лица, желающие заниматься греблей на байдарках и каноэ и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Общеразвивающая программа направлена на осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы и овладение основами техники. Кроме этого в данные группы зачисляются учащиеся, проходившие обучение по предпрофессиональной программе и не сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП по гребному слалому. Учащиеся групп СОГ, сдавшие контрольные нормативы для своего возраста могут переводиться в тренировочные группы на обучение по предпрофессиональной программе, по решению педагогического совета школы. Программа рассчитана на **1 год** обучения и включает общефизическую, специально-физическую, техническую и теоретическую подготовку. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

В группы зачисляются учащиеся **7-17 лет** и имеющие допуск врача к занятиям в данных группах. Минимальный возраст зачисления – **7 лет**.

Начало учебного года – **1 января**.

Занятия проводятся в групповой форме. Наполняемость группы не менее 10 человек.

## 2.3. Режим учебно-тренировочной работы и особенности формирования групп.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки тренер дает учащемуся полное представление о знаниях, умениях и навыках, которые ему предстоит освоить. Основная задача педагога не только заинтересовать учащегося занятиями гребным слаломом, но и помочь ему сознательно перестроиться от интересно забавы на воде к серьезному освоению требований данного вида спорта. Занятия по всем темам имеют обзорный характер, от выполнения физических упражнений требуется качественный, а не количественный показатель. За этот период времени не только учащийся понимает, интересен ли ему гребной слалом, но и педагог выделяет индивидуальные возможности учащегося для последующей корректировки учебного процесса.

Этапы подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления	Минимальное число учащихся	Максимальное число учащихся	Количество учебных часов в неделю	Годовая нагрузка (часы)	Требования по физической, технической подготовке на конец учебного года
Дети 7-17 лет	Весь период	7-17	10	30	6	252	Контрольные тесты

Учащиеся, успешно освоившие программу обучения на спортивно - оздоровитель-

ном этапе и сдавшие контрольно-переводные нормативы, переводятся на этап начальной подготовки предпрофессиональной программы.

### 3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов. Оба раздела взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитого человека.

На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории возникновения и развития физкультуры и спорта, гигиене, о врачебном и самоконтроле, технике безопасности, об атлетических снарядах, тренажерах и упражнениях, правилах проведения соревнований. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед по 15-20 минут, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия).

На практических занятиях приобретаются умения и навыки безопасной работы в спортзале, на спортплощадке, со снарядами и тренажерами, на открытой воде. Занятия направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся на основе широкого применения средств ОФП, СФП, ТСП.

#### Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала при трехразовых занятиях в неделю.

Таблица №2

№	Раздел, тема	Кол-во часов
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>14</b>
<i>1.1.</i>	<i>Техника безопасности и правила поведения на занятиях</i>	<i>2</i>
<i>1.2.</i>	<i>Физкультура и спорт в обществе. История развития гребли на байдарках и каноэ, правила соревнований</i>	<i>4</i>
<i>1.3.</i>	<i>Сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.</i>	<i>8</i>
<b>2.</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>232</b>
<i>2.1.</i>	<i>Игровая деятельность</i>	<i>78</i>
2.1.1.	Подвижные игры	25
2.1.2.	Эстафеты	23
2.1.3.	Элементы спортивных игр	30
<i>2.2.</i>	<i>Общеразвивающие упражнения, техническая подготовка</i>	<i>154</i>
2.2.1.	Гимнастика, акробатика	36
2.2.2.	Легкая атлетика	28
2.2.3.	Лыжная подготовка	28
2.2.4.	Плавание	28
2.2.5.	Техническая подготовка	34
<b>3.</b>	<b>Контрольные тесты, соревнования</b>	<b>4</b>
<b>4.</b>	<b>Медицинский контроль</b>	<b>2</b>



### 3.1. Теоретическая подготовка

#### *Техника безопасности и правила поведения на занятиях*

Инструктаж обучающихся по правилам безопасности при выполнении физических упражнений в спортзале, на пришкольной площадке, в плавательном бассейне, на занятиях по лыжной подготовке, на открытой воде.

#### *Физкультура и спорт в обществе. История развития гребного слалома. Правила соревнований.*

Роль и значение физической культуры и спорта для общества. Этапы развития по гребному слалому в России и в своем регионе. Люди, внесшие вклад в развитие гребного слалома на российском и региональном уровне. Правила соревнований: положение, программа, участники, организация соревнований, дистанция, прохождение дистанции.

#### *Сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.*

Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Краткие сведения о строении организма человека. Самоконтроль и его значение в тренировочном процессе. Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Значение витаминов и питательных веществ для организма.

### 3.2. Практическая подготовка

#### *3.2.1. Игровая деятельность.*

##### *3.2.1.1. Подвижные игры.*

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения дети должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

### ***3.2.1.2. Эстафеты***

Проведение игр-эстафет обеспечивает выполнение одной из важных задач физического воспитания – совершенствование функциональных систем и закаливание организма обучающихся. Теория и практика физического воспитания убедительно свидетельствует, что особую значимость имеют упражнения, направленные на развитие качества выносливости (бег, прыжки, подвижные игры, эстафеты), которые способствуют расширению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем, совершенствованию деятельности центральной нервной системы и тем самым общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма. Проведение игр-эстафет в спортивной форме при достаточной двигательной активности обучающихся обеспечивает хороший закаливающий эффект. Неотъемлемым компонентом двигательной деятельности служит сознательная ориентировка в пространстве, без которой не может быть целенаправленных, уверенных и точных движений и действий. Важна роль игр-эстафет как наилучших условий для выработки у обучающихся прочных навыков ориентировки. Существуют также специальные игры-эстафеты, в которых выделяются задания на ориентировку в пространстве. В процессе совершенствования основных движений учащийся овладевает двигательными навыками и некоторыми знаниями. У него возникает возможность самостоятельного их применения в игровой и жизненной ситуации. Учет достигнутого обучающимися уровня двигательных навыков позволяет использовать в целях еще большего их совершенствования доступные элементы соревнования. Таким образом, игры-эстафеты следует рассматривать как особый вид при обучении двигательным навыкам и при формировании физических качеств.

### ***3.2.1.3. Элементы спортивных игр***

В качестве базовых спортивных игр рекомендуется преимущественно баскетбол,

ручной мяч, волейбол или футбол. При наличии традиций, соответствующих условий, подготовки педагога вместо указанных спортивных игр в содержание программы можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.). По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Среди способов организации обучающихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций обучающихся. В этой связи обучение игровому материалу способствует самостоятельным занятиям спортивными играми.

### ***3.2.2. Общеразвивающие упражнения, техническая подготовка***

#### ***3.2.2.1. Гимнастика и акробатика***

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий в спортивно-оздоровительных группах. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение придаётся общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и, прежде всего, образовательные. Количество общеразвивающих, упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным.

В каждое занятие следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будут неинтересны обучающимся.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

Большое значение принадлежит также акробатическим упражнениям. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.

Выполняя задания по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Гимнастические упражнения направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

### **3.2.2.2. Легкая атлетика**

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, тренер решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движения. Во-вторых, обогащает двигательный опыт обучающегося, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате приобретаются основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего кондиционных (скоростных, скоростносиловых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, простран-

венных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для обеспечения прикладности и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это, в совокупности, содействует формированию морально-волевых качеств личности обучающегося, таких как: дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

### ***3.2.2.3. Лыжная подготовка***

На первых занятиях по лыжной подготовке необходимо научить обучающихся правилам и умениям обращения с лыжным инвентарем. Целый ряд особенностей лыжного спорта, в первую очередь, лыжных гонок, обуславливает их большое оздоровительное и воспитательное значение.

Оздоровительное значение заключается в том, что лыжники выполняют большую физическую работу в наиболее благоприятных гигиенических условиях, благотворно влияющих на организм, закаливающих его и улучшающих общее состояние.

Воспитательное значение заключается в том, что занятия лыжным спортом воспитывают и совершенствуют ряд жизненно важных навыков и умений, физических и морально-волевых качеств: выносливость, силу, быстроту, ловкость, смелость, решительность, настойчивость, выдержку.

Лыжи доступны людям обоего пола и различных возрастов. Для обычных прогулок и занятий на лыжах не требуется специальных сооружений, дорогого оборудования и сложного снаряжения.

### ***3.2.2.4. Плавание***

Плавание, как и другие циклические упражнения, оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему, способствуя увеличению ее мощности, экономичности, жизнедеятельности. При систематических занятиях плаванием улучшается терморегуля-

ция, увеличивается интенсивность кровотока, укрепляются сердечные мышцы. Улучшается и газообмен, что весьма важно для полноценного развития растущего организма. Умеренные плавательные нагрузки оказывают благотворное воздействие на нервную систему, «снимая» утомление, улучшая сон и повышая работоспособность. Специфические особенности воздействия плавания на организм связаны с активными движениями в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны – физических упражнений, с другой – уникальных свойств водной среды, в которой выполняются эти упражнения. Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, увеличивают жизненную ёмкость лёгких и объём грудной клетки, поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха и дыхательные мышцы, со временем, укрепляются и развиваются.

Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Вода обладает высокой теплопроводностью, чем и объясняется её сильное закаливающее воздействие.

Пребывание в воде отлично тренирует механизмы, регулирующие теплоотдачу организма, повышая его устойчивость к изменению температур.

#### ***3.2.2.5. Техническая подготовка.***

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

Обучение целостному выполнению гребка; сохранению равновесия и управлению лодкой, формирование специфических ощущений («чувство воды», «чувство весла», «чувство лодки» и тд.). Создание представлений о темпе и ритме.

Техническая подготовка спортсмена на данном этапе направлена на обучение положению туловища, рук и ног во время гребли, различных видов гребков, работы веслом, работы корпусом гребца с учетом движения судна по запланированной линии движения; правильному положению рук на цевье весла, хват.

Упражнения для развития чувства равновесия и приемы удержания судна на ровном киле. Упражнения по обучению положению корпуса спортсмена при различных видах гребков. Крены, загрузка и разгрузка носа и кормы. Обучение техническим приемам удержания судна в заданном направлении. Упражнения техники прямого, направляющего и обратного гребка. Техника зацепа, подтяга. Совмещенные гребки. Гребки, поддерживающие скорость.

#### ***Техника слалома в каноэ.***

Гребец встает в лодке на оба колена и садится на поперечную планку, плотно прилегающую к его икрам. Для управления лодок при проходе ворот он применяет два основных

технических приема: тягу и нажим. Тяга производится путем притягивания весла к лодке, нажим – путем отталкивания весла от лодки.

Весло при этом действует подобно лому. Комбинации этих 2-х приемов вместе с гребками вперед и назад создают многочисленные варианты техники слалома на каноэ. В случае необходимости, например при переходе из бурной воды на спокойную воду, разрешается «перебрасывание» на другую сторону, не отпуская рукояток.

Управление каноэ на спокойных участках осуществляется путем приближения весла к борту и последующего гребка. В двухместном каноэ на прямом отрезке дистанции управлением занимается, в первую очередь, гребец, находящийся сзади. Сидящий впереди выполняет гребок. Если оба гребца будут одновременно подтягивать весла или выполнять гребок, лодка начнет вертеться на месте.

### ***Техника слалома в байдарке.***

В слаломной байдарке «ящик для сиденья» и опора для колен так тесно связывают гребца с лодкой, что последняя реагирует на каждое движение спортсмена. Гребец управляет слаломной байдаркой путем подтягивания и нажима на весло. Однако нажим производится не как в каноэ, а путем одностороннего перемещения веса тела на весло, одновременно толкаемое по направлению к носу лодки.

### ***Техника гребли в бурной воде.***

Для преодоления плотоспусков и других порожистых дистанций важен следующий принцип: скорость лодки должна быть больше скорости потока, иначе лодка не будет реагировать на управление. При пересечении бурного потока или преодолении особенно больших порогов лодка ставится таким образом, чтобы поперечно направленный поток воды проходил под лодкой, а не через палубу.

В противном случае лодка может перевернуться. Плоско поставленное весло способствует созданию положения «треугольника», образуемого концами лодки и лопастью. Благодаря перемещению веса тела гребца в середину этого треугольника разрушить его чрезвычайно трудно.

При переходе из быстрого течения в стоячую воду или на медленное течение любые маневры управления будут более эффективными, если будут начаты в стоячей воде, т.е., например, подтягивание весла должно быть начато в обратной воде (обратная вода-это поток, направленный в сторону, противоположную главному течению). Если начать маневр управления в обратном потоке, лодку отнесет слишком далеко.

### ***«Эскимосская» техника.***

«Эскимосский переворот» имеет в слаломе особое значение, т.к. не рассматривается правилами как опрокидывание лодки. После того как лодка перевернулась, гребец остается

в ней благодаря тому, что плотно зажат в лодке подколенными подушками и сиденьем, в положении головой вниз.

Для того чтобы выпрямиться с помощью оригинальной техники, гребец должен взяться левой рукой за середину весла, а правой – за конец, продвинуть весло вплотную к лодке максимально вперед, затем провести весло близко к поверхности воды, описывая им дугу до того момента, пока оно не образует прямой угол с продольной осью лодки.

Сразу же вслед за этим гребец подтягивает левой рукой весло к себе и нажимает правой рукой вверх. Это возвращает лодку в нормальное положение. Техника «винта» годится только для байдарочников и отличается от оригинальной техники тем, что гребец держит весло обычным способом.

Хороший слаломист должен владеть этой техникой в самой бурной воде, чтобы избежать опрокидывания и связанного с ним ущерба для себя и лодки. Владение техникой переворота имеет большое значение и в процессе тренировки в бурной воде, т. к. опрокидывания наносят большой ущерб как людям, так и инвентарю и могут решать исход соревнований.

### **3.3. Психологическая подготовка**

Главная цель психологической подготовки гребца-слаломиста - поддержание высокой мотивации для занятий гребным слаломом. Основными задачами являются: формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Как правило, психологическая подготовка не выделяется в отдельный план занятий, а включается непосредственно в различные формы тренировочного процесса. На данном этапе основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, внесению в тренировочный процесс элемента игры, разнообразию тренировочных планов, совместным с родителями мероприятиям и выездам. Во время тренировочного процесса ведется работа по воспитанию нравственных и волевых качеств, прививается уважение к тренеру, товарищам по команде и соперникам, воспитывается дисциплинированность, требовательность к себе, чувство ответственности, вырабатываются навыки самоконтроля (высокий процент посещаемости, участие в делах команды и др.).

### **3.4. Воспитательная работа**

Большая часть воспитательной работы, в отличие от психологических тренировок, проводится в свободное от занятий время. Можно выделить следующие формы и средства воспитательной работы с гребцами-слаломистами.

*Информационно-познавательный.* В эту группу входят лекции, чтение литературы и периодических изданий, посещение мест, имеющих исторический и другой интерес. Как одну из форм этой работы можно предложить следующее: перед поездкой дать нескольким учащимся тематические задания - подготовить информацию об исторических местах, му-



зях, природных памятниках и т.д.

*Наглядный пример.* Важным элементом воспитательной работы является повседневный личный пример тренера, его жизненная и гражданская позиция. Важно, чтобы его заявленные ценности совпадали с реальными делами на практике. Тренер должен воспитывать морально-волевые качества учеников. Только эти качества обеспечивают трудолюбие, преодоление трудностей, стремление к победе. Важную роль наглядного примера играют ведущие спортсмены. Еще одним значимым элементом воспитательной работы являются стенды спортивной славы спортивных школ, музеи и различные памятные сооружения, связанные со спортом.

### ***3.5. Медицинский контроль***

Целью медицинского обеспечения учебно-тренировочного процесса гребцов-слаломистов является создание системы обеспечения безопасности для жизни и здоровья спортсмена медицинскими средствами.

Цель медико-биологического контроля - получение информации о функциональном и физическом состоянии спортсмена.

Первичное и ежегодное медицинское обследование. Основной целью первичного и ежегодных углубленных медицинских обследований является оценка состояния здоровья, функционального состояния ведущих систем организма, физической подготовленности и психологического статуса. Дополнительное медицинское обследование назначают после перенесенных заболеваний и травм. Обследования включают антропометрические показатели, анкетирование, параклинические и другие методы. Этапный врачебно-педагогический контроль. Целью этапного контроля является определение кумулятивных изменений, возникающих в организме спортсмена по окончании каждого этапа годичного тренировочного цикла. Основной контроль ведется за функциональными системами, определяющими уровень спортивных достижений.

Текущий и срочный врачебно-педагогический контроль. Основной целью текущего контроля является определение степени выраженности отставленных построгогрузочных изменений функционального состояния ведущих органов и систем организма.

### ***3.6. Контрольные тесты.***

Контрольные тесты проводятся в течение и в конце учебного года. Это позволяет проследить динамику физического развития обучающихся и своевременно выявить наиболее способных учащихся для обучения по предпрофессиональной программе, при условии достижения ими рекомендуемого минимального возраста для зачисления в группы по гребному слалому и отсутствия медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

#### ***Выполнение тестовых заданий***

Тестовые задания представлены физическими упражнениями, которые сгруппированы по признаку основных физических качеств. Тестирование рекомендуется проводить с

помощью соревновательного метода, причем обучающиеся должны выполнить нормативные упражнения, которые отражают разносторонность их подготовленности по каждой конкретной группе физических способностей (силовых, скоростных, к выносливости и координации). Оценивается динамика результатов выполнения тестов.

### **Способы выполнения тестовых заданий.**

*Бег 30 метров.* Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие два-три человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

*Бег 60.* Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие два-три человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» и «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с. Бег 1000 м. выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтном покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

*Прыжок в длину с места.* На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Обучающийся становится около линии, не касаясь ее носками, затем отводит руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, делает резкий взмах руками вперед и прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется по линии до пятки ноги, стоящей сзади. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

*Челночный бег 3 x 10 метров.* В забеге принимают участие один-два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубики нельзя. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

*Подтягивание.* Мальчики выполняют подтягивание из виса на высокой перекладине, девочки - из виса лежа на низкой перекладине (до 80 см). Мальчики и девочки подтягиваются хватом сверху. По команде «Хоп» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять упражнение нужно плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не допускается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

*Наклон вперед из положения сидя на полу.* На полу мелом проводится линия А-Б, а к ее се-

редине перпендикулярная линия, которая размечается через каждый сантиметр. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 сантиметров, ступни вертикальны. Один или два партнера прижимают колени ученика к полу. Выполняется 3 разминочных наклона, а четвертый - зачетный, результат которого определяется по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

*Шестиминутный бег.* Бег можно выполнять как в спортивном зале по размеченной дорожке, так и на стадионе по кругу. В забеге могут принимать участие одновременно 4-6 человек. Столько же обучающихся по заданию тренера-преподавателя занимаются подсчетом кругов и определением общего метража. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и «контролеры» подсчитывают метраж для каждого из них.

*Поднимание туловища из положения лежа на спине.* Обучающийся лежит на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90°. Партнер держит ноги. Пятки находятся на расстоянии не более 30 см от таза, спина плотно прижата к полу, руки скрещены на груди и не отрываются от нее во время выполнения упражнения. Обучающийся поднимает туловище, сгибая его так, чтобы локти касались бедер, затем опускается на пол, касаясь его лопатками. Фиксируется количество выполненных сгибаний за одну минуту. Упражнение выполняется на гимнастическом мате в быстром темпе.

*Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сидя.* На полу мелом проводится линия А. Обучающийся садится так, чтобы пятки оказались на линии А. Расстояние между пятками 20-30 сантиметров, ноги слегка согнуты, ступни вертикальны. Выполняется наклон туловища назад, мяч в руках над головой. Выпрямляя туловище выполнить бросок мяча из-за головы. Расстояние измеряется в сантиметрах от линии А до точки соприкосновения мяча с поверхностью. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

#### **4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Основной формой занятий в спортивно-оздоровительной группе является урок. Для каждой части урока одинаково важное значение имеют все задачи - образовательные, воспитательные и оздоровительные. Выполнение указанных задач обеспечивает всестороннее воздействие на обучающихся. Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

При проведении уроков используют следующие методы организации:

*Фронтальный метод* применяется на каждом занятии, когда одно и то же упражнение выполняется всеми обучающимися одновременно при проведении ходьбы, бега, ОРУ.

*Поточный способ* - все выполняют упражнения "поток", когда один занимаю-

щийся еще не закончил выполнение задания, а другой уже приступает к нему. Это могут быть упражнения с продвижением вперед (например, упражнения в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке).

*Посменный способ* заключается в том, что дети выполняют упражнения сменами, по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают за товарищами.

*Групповой способ* - заключается в распределении обучающихся на 2-3 группы.

В процессе занятий может быть использован *индивидуальный метод*, когда каждый занимающийся самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем тренера-преподавателя.

Использование каждого из указанных методов организации обучающихся на занятии зависит от задач, поставленных тренером-преподавателем, условий, в которых проводится занятие, возраста занимающихся. Наиболее целесообразно при обучении смешанное использование разных методов организации, ведущее к повышению эффективности занятий.

Для решения задач физического воспитания используются *метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы*.

Строгая регламентация упражнений является основным методическим приемом в процессе спортивной тренировки и характеризуется выполнением каждого упражнения в строго заданной форме и с точно обусловленной временной и физической нагрузкой.

Игровой метод широко используется в процессе физического воспитания, как метод организации двигательной деятельности в форме подвижной или спортивной игры.

Соревновательный метод применяется для развития физических, волевых и нравственных качеств, совершенствования технико-тактических умений и навыков, а также способностей рационально использовать их в усложненных действиях.

Словесные методы постоянно применяются в учебно-тренировочных занятиях. По назначению их можно объединить в следующие группы:

- методы рассказа, описания, объяснения, в которых слово используется как средство передачи знаний;

- методы команды, распоряжения, указания, где происходит воздействие словом в целях управления деятельностью занимающихся;

- методы разбора, замечания, словесной оценки, с помощью которых анализируется и оценивается деятельность занимающихся.

Сенсорные методы по назначению способствуют привлечению к процессу познания как можно большего числа органов чувств человека. К ним относятся органы зрения, слуха и двигательных ощущений.

Зрительные методы подразделяются на непосредственный показ движений, демонстрацию наглядных пособий с помощью современной оргтехники и зрительное ориентирование.

Слуховой (звуковой) метод заключается в использовании звуков как сигналов, помогающие уточнять пространственные и временные характеристики движений. С помощью звука хорошо усваивается ритм двигательных действий, который можно обусловить заранее или в процессе выполнения движения.

Обязательным условием за эффективностью учебно-тренировочного процесса является система контроля за приобретенными знаниями, умениями и навыками.

Оборудование зала должно учитывать половозрастные особенности обучающихся, быть исправным. Минимальный набор тренажеров и снарядов: гимнастические скамейки, гимнастические маты, скакалки, гимнастические палки, различные мячи, оборудование для настольного тенниса, лыжи. Наличие комплексной спортивной площадки и спортзала.

Зал для занятий должен быть оснащен исправным оборудованием, обеспечивающим полноценный учебно-тренировочный процесс и безопасность занимающихся.

## 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булаев М.А. Гребля на байдарках и каноэ (слалом): Учебная программа по спортивной дисциплине. - Ханты-Мансийск: Полиграфист, 2005. - 52 с.
2. В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. Подвижные игры. М., 1977.
3. В.И.Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М. «Просвещение»,2007.
4. В.С.Кузнецов.-3-е изд., стер. - М.: Изд. «Академия»,2004.-480 с.
5. Вайнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
6. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: ФиС, 1989. - 96 с.
7. Виленская Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста, 2009
8. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. М. Просвещение, 1983
9. Коротков И.М. «Подвижные игры для детей», Москва, «Советская Россия», 1987
- 10.Крюков С. Гребной слалом. Подготовка спортсмена.- М.: «Эльф ИПР», 2004. - 236 с.
- 11.Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: Москва, 1998. – 272 с.
- 12.Н.И. Мясникова, А.Н.Савчук. Общеразвивающие и специальные физические упражнения для развития двигательных способностей. Красноярск РИО КГПУ, 2004.
- 13.О.Е. Громова. Спортивные игры для детей. М.: ТЦ Сфера. 2002.
- 14.Под ред. В.И. Ляха Г. А., Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе. Физическая культура 1-11 классы. Волгоград 2010г.
- 15.Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки. М. “Просвещение” 1977.
16. Теория и методика физического воспитания и спорта. Ж.К.Холодов,

17. Фарбер Д.И., Корниенко И.А., Сонькин В.Д. Физиология школьника. М.
18. Физическое воспитание учащихся 1 - 11 классов с направленным развитием двигательных способностей.//Физическая культура в школе. М.:Школа-Пресс,1994 N: 1 - 3.
19. Филин В.Б. Вопросы юношеского спорта. Изд. «Физкультура и спорт» М.1987г.
20. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980. “Просвещение” 1990.