


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО
ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ»
(ГБУ ДО КК «СШОР по гребле на байдарках и каноэ»)**

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДО КК «СШОР по
гребле на байдарках и каноэ»
А.Ю. Мокрянский
«13» марта 2024 г.



ОПИСАНИЕ

**Дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки по виду спорта
«гребля на байдарках и каноэ»**

г. Краснодар
2024 год

Описание вида спорта «гребля на байдарках и каноэ»

Гребля на байдарках и каноэ популярный и широко распространённый в мире вид спорта, в котором используются лодки двух типов: байдарки и каноэ. Является олимпийским видом спорта с 1936 года (впервые же был представлен на олимпийских играх 1924 года в качестве неофициального вида). Кроме собственно гребли на байдарках и каноэ (или гребли на «гладкой воде») существует большое количество других дисциплин, использующих эти типы лодок. Из их числа в олимпийскую программу включён только гребной слалом.

Соревнования в мире по гребле на байдарках и каноэ проводятся под эгидой Международной федерации каноэ (ИКФ, ICF). В России её представителем является Всероссийская федерация гребли на байдарках и каноэ.

Гребля на байдарках и каноэ - олимпийский вид спорта; предусматривающий передвижение на байдарках и каноэ в условиях водной среды и в стандартных условиях мышечной деятельности с максимальной скоростью гребли.

Гребли на байдарках и каноэ представляет собой динамическую работу циклического характера. Отличительной особенностью гребли на байдарках и каноэ является то, что все движения гребца производятся на неустойчивой опоре, сидя (в байдарке) или стоя на одном колене (в каноэ). Весло в байдарке и каноэ не имеет жесткого соединения с лодкой, в результате чего гребец имеет большую свободу движений. Это значительно усложнит координацию движений. Поэтому для овладения сложным двигательным навыком, каким является гребля, необходимо иметь высокий уровень развития координационных способностей. Овладение техникой усложняется тем, что движения гребца редко встречаются в бытовой и трудовой деятельности человека.

Полный цикл движений гребца состоит из двух гребков - правой и левой лопастями - у байдарочников и одного - у каноистов. В свою очередь каждый гребок условно делится на две основные фазы: *фазу проводки (опорную)*, во время которой гребец, опираясь лопастью весла в воду, продвигает лодку и *фазу проводки (безопорную)*, во время которой происходит подготовка к следующему гребку.

Следуя классификации Фарфеля В.С., греблю можно отнести к работе субмаксимальной и большой интенсивности. После тренировочных занятий у гребцов часто наблюдается понижение деятельности функций организма, восстановление которых протекает зачастую сутки и более: Это необходимо учитывать тренеру в работе с гребцами.

Работа гребца может быть охарактеризована как скоростно-силовая. Следовательно, гребец должен иметь достаточно высокий уровень развития силы и быстроты. В то же время, если учесть, что гребцу на байдарке за время прохождения гоночной дистанции в 500 метров необходимо сделать в среднем

200 или более гребков, то станет ясно, что наряду с силой и быстротой гребцу необходимо развивать и качество выносливости.

Современная методика тренировки направлена на всестороннее физическое развитие спортсменов. Поэтому даже, казалось бы, одностороннее воздействие гребли на байдарках и каноэ с работой преимущественно верхней частью туловища в сочетании с другими средствами физической подготовки, направленных, в частности, на укрепление и развитие мышц нижних конечностей, содействует гармоничному развитию спортсмена-гребца.

Данные многих исследований показывают, что с физиологической точки зрения в видах спорта, в которых режимы тренировок и соревнований связаны с высоким напряжением, предельным использованием силовой выносливости, спортивная зрелость наиболее проявляется в 23-25 лет.

В гребле на байдарках и каноэ для достижения высоких результатов необходимо 9-10 лет тренировок.

В практике подготовки в разных странах были достигнуты результаты, которые позволяли выигрывать медали на чемпионатах мира и Олимпийских играх в возрасте 20-25 лет.

Начало серьезных регулярных и планомерных занятий рекомендуется в диапазоне 10-13 лет. С учетом разницы биологического и паспортного возраста.

1. Описание дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта " гребля на байдарках и каноэ " (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гребля на байдарках и каноэ» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта " гребля на байдарках и каноэ ", утвержденным приказом Министерства спорта России от 09 ноября 2022 г. № 945 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (далее - ФССП) и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "гребля на байдарках и каноэ", утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 г. N 1247.

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ».

1.3. Программа направлена на:

- физическое воспитание и физическое развитие личности;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;

- физическое совершенствование;
- формирование культуры и здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья детей и подростков, развитие основных физических качеств: общей выносливости, ловкости, гибкости;
- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков;
- создание условий для прохождения спортивной подготовки;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва в сборные команды, в том числе спортивные сборные команды Российской Федерации.

1.4. Программа имеет следующую структуру и содержание:

1.4.1. Общие положения, включающие:

- 1) название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины);
- 2) цели Программы;
- 3) характеристику Программы.

1.4.2. Характеристику дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающую:

1) сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки;

2) объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;

3) виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;

- годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки;

- календарный план воспитательной работы;

- план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

- планы инструкторской и судейской практики;

- планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

1.4.3. Систему контроля, содержащую:

1) требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях;

2) оценку результатов освоения Программы;

3) контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной классификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной

подготовки.

1.4.4. Рабочую программу по виду спорта (спортивной дисциплине) включает, состоящую из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана.

1.4.5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам, с указанием вида спорта, спортивной дисциплины.

1.4.6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки включающие материально-технические условия реализации Программы, кадровые условия реализации Программы и информационно-методические условия реализации Программы.