

## ОПИСАНИЕ

### дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Гребля на байдарках и каноэ»

Наименование муниципалитета	МО Динской район
Наименование организации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования муниципального образования Динской район «Детско-юношеская спортивная школа №1»
Полное наименование программы	«Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Гребля на байдарках и каноэ»
Краткое описание программы	Программа по виду спорта «Гребля на байдарках и каноэ» является государственным документом тренировочной и воспитательной работы. В программе изложены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке. Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы, преследует цель содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья детей.
Форма обучения	Очная, возможно обучение в дистанционном формате.
Уровень содержания	Базовый
Продолжительность освоения (объём)	230 часов
Возрастная категория	7-18 лет
Цель программы	Возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков по физкультурно-спортивной деятельности, развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, развитие детской одаренности в спортивной деятельности средствами гребли на байдарках и каноэ.
Задачи программы	<b><u>Обучающие:</u></b> - сформировать базовые знания по истории развития гребли на байдарках и каноэ в Море, России, регионе; - дать представление о методике формирования навыков технической подготовленности по

	<p>дисциплине гребля на байдарках и каноэ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- раскрыть понятия, термины и определения гребли на байдарках и каноэ;</li> <li>- обучить техническим элементам и правилам</li> <li>- обучить самостоятельно формировать комплексы общей и специальной физической подготовки;</li> <li>- создать представление и научить использовать методику проектирования самостоятельных занятий физической подготовки с элементами гребли на байдарках и каноэ;</li> <li>- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;</li> </ul> <p><b><u>Развивающие:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развить общефизические и специальные качества гребца;</li> <li>- развивать устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;</li> <li>- развивать средствами гребли на байдарках и каноэ индивидуальные способности обучающихся;</li> <li>- развивать уровень познавательных интересов, памяти, мышления, внимания, воображения;</li> <li>- способствовать раскрытию средствами гребли спортивной одаренности и таланта обучающихся;</li> <li>- расширить функциональные возможности организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений;</li> </ul> <p><b><u>Воспитательные:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;</li> <li>- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, исполнительности и ответственности;</li> <li>- воспитывать волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;</li> <li>- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;</li> <li>- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;</li> <li>- способствовать воспитанию социальных и гражданских качеств личности ребенка.</li> </ul>
Ожидаемые результаты	По окончании освоения программы, обучающиеся

будут:

**Знать/понимать:**

- историю развития и современное состояние гребли на байдарках и каноэ в мире и у нас в стране;
- место гребли на байдарках и каноэ в системе Олимпийского движения;
- ведущих спортсменов гребцов, их вклад в развитие гребли на байдарках и каноэ;
- основные соревнования по гребле на байдарках и каноэ, правила организации и проведения;
- правила безопасного поведения во время занятий, поведения в качестве зрителя, болельщика;
- правила оказания доврачебной помощи пострадавшему во время занятий греблей на байдарках и каноэ (растяжения, ушибы, ссадины, вывихи и др.);
- режим дня гребца, личная гигиена, уход за спортивной одеждой и обувью;
- методику организации самостоятельных занятий по развитию физических качеств;
- правила проведения контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке;
- причины травматизма во время занятий греблей на байдарках и каноэ и правила его предупреждения;
- тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой;
- о необходимости соблюдения принципа «не навреди»;
- терминологию гребли на байдарках и каноэ;
- общеразвивающие и специально подготовительные упражнения гребца.

**Уметь:**

- самостоятельно выполнять во время занятий общефизические упражнения;
- выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программой;
- демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время соревнований по отношению к соперникам, судьям и иным участникам соревнований;
- выполнять требования по ОФП и СФП согласно возрастным категориям.

	<p><b>Овладеть/использовать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;</li> <li>- включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;</li> <li>- выбор индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта.</li> </ul> <p>Обучающиеся, успешно сдавшие нормативы ОФП, могут быть зачислены на предпрофессиональную программу по гребле на байдарках и каноэ.</p>
<p>Материально-техническая база</p>	<p>Освоение программы по виду спорта «Греко-римская борьба» требует наличие гребной базы, спортивного зала. Помещение спортивного зала должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. № 178-02) и быть оснащено борцовским ковром.</p> <p>Спортивный инвентарь: байдарка, каноэ, весла для байдарки, весла для каноэ, подушка для каноэ, спасательные жилеты, лодка моторная с подвесным мотором, шведская стенка, маты, скакалки, гимнастические скамейки, штанги, блины, гантели.</p> <p>Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви.</p>