

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной
программе в области физической культуры и спорта
«Академическая гребля»

Направленность (профиль) программы

- область физической культуры и спорта.

Актуальность программы

Согласно приказу Министерства спорта РФ от 25 апреля 2018 №339 «Об утверждении базовых видов спорта на 2018-2022 годы», академическая гребля является одним из базовых приоритетных видов спорта развиваемых на территории Калининградской области, с учетом сложившихся исторических традиций развития спорта высших достижений.

Дополнительная предпрофессиональная программа по академической гребле (далее – Программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «циклические, скоростно-силовые виды спорта и многоборья» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребной спорт, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что занятия проходят в активном режиме при параллельном совмещении индивидуальной самостоятельной отработке спортивных навыков, а также в том, что программа отличается от существующей типовой программы по гребле академической.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- принципах обучения: (технология личностно-ориентированного обучения, здоровьесберегающая технология, технология проблемного обучения, игровая образовательная технология, технология разноуровневого обучения, технология сотрудничества, групповая технология, технология индивидуального обучения, технология взаимного обучения);

- формах и методах обучения (учебно-тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях, самостоятельные тренировочные занятия, метод проблемного обучения, метод коррекции поведения в различных ситуациях, метод диагностики результатов).

Адресат программы

Программа предназначена для детей в возрасте от 8 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 8 лет.

Форма обучения - очная.

По форме организации: групповые и индивидуально-групповые;

По форме проведения: показ, разъяснение, беседа, собеседование, рассказ, мастер-класс, открытое занятие, наблюдение, лекции, семинары, видео-просмотры, тренинги.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в группы – свободный. Программа предусматривает индивидуальные, групповые формы работы с детьми. Состав групп 15-20 человек. Академическая гребля — циклический вид спорта. Это вид гребного спорта на специальных спортивных судах. Спортсмены находятся в лодках и гребут веслами, используя мышцы спины, рук и ног проходя дистанцию спиной вперед. Подбирая подходящие типы лодок и соответствующий объем нагрузки, греблей можно заниматься в любом возрасте.

Как соревновательный вид спорта, академическая гребля относится к числу немногих видов спорта, в котором спортсмен задействует около 95 % мышц всего тела. Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, работы по индивидуальным планам, тестирования, развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, участия в соревнованиях. Индивидуальная, групповая, фронтальная форма работы и круговая тренировка.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:

Три раза в неделю по 3 часа, 468 часов в год;

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены.

Учебные планы тренировочных занятий рассчитаны на 52 недели.

Учебный план составлен на 52 учебных недели (с расчётом 46 недель непосредственно в условиях учреждения и 6 недель для тренировок в условиях самостоятельных занятий учащихся по заданию тренера-преподавателя и индивидуальным планам учащихся (в период отпуска тренера).

Педагогическая целесообразность программы

Как и все другие виды спорта, академическая гребля, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физической подготовленности.

Основные формы и методы

Для обучения по данной программе используются следующие формы, методы и навыки:

Плавание

Умение каждого гребца плавать необходимо для обеспечения личной безопасности и оказания помощи пострадавшим на воде.

Каждый гребец должен освоить способы плавания на боку, брассом, на спине и кролем, выполнять контрольные нормативы по плаванию, знать и уметь применять правила оказания помощи пострадавшим на воде.

Занятия по плаванию проводятся с целью развития выносливости, расширения диапазона двигательных навыков и восстановления после других видов нагрузки. Интенсивность занятий дана в моделях уроков.

В ходе занятий спортсмены участвуют в соревнованиях.

Кроссовые тренировки

В кроссовой тренировке используется бег по стадиону, по пересечённой местности и вдоль дорог.

Кроссовые тренировки применяются с целью развития общей и силовой выносливости, быстроты и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировку включают равномерный и переменный бег, повторное пробегание отрезков, эстафеты, бег подъем и на спуске, бег с отягощениями на поясе или в руках.

Интенсивность тренировочных занятий дана в моделях уроков.

В ходе занятий спортсмены участвуют в соревнованиях.

Спортивные игры

В подготовке гребца применяются игры в футбол, гандбол, баскетбол и волейбол с целью расширения диапазона двигательных навыков, развитие быстроты ориентирования и тактического мышления, а также выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки.

Изучаются упрощенные правила спортивных игр, осваиваются технические навыки и связываются в технические игровые приемы, осваиваются совместные действия, проводятся двусторонние игры.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Общеразвивающие упражнения включаются в разминку, основную и заключительную части занятия с целью развития гибкости, ловкости и общей координации движений.

К общеразвивающим упражнениям относятся индивидуальные упражнения с наклонами, вращениями, на растягивание, гибкость, подвижность суставов, упражнения в парах, упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера, упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах с малыми отягощениями. Отдельные упражнения содержат элементы гребка, но выполняются с более широкой амплитудой. (в связи с изменением конструкции подножки в лодке снизилось значение гибкости голеностопа и как следствие – упражнений на её развитие.)

ОРУ в основной части урока выполняются с интенсивностью, заданной в модели урока, а во время разминки и заминки с постепенно возрастающей и затухающей до спокойной. Ряд ОРУ включается в круговые программы силовой подготовки, занимающей особое место в подготовке гребца.

Силовая подготовка

Силовая подготовка включает упражнения, направленные на повышение уровня максимальной силы, взрывной силы и силовой выносливости и осуществляется как средствами общей подготовки (упражнения с отягощениями и на тренажерах), так и специальной (гребля с гидротормозителями, по номерам и предельные ускорения до 30с). при использовании силовых упражнений с отягощениями и на тренажерах следует соблюдать принцип «динамического соответствия», т. е. амплитуда и направление движения, величина и быстрота измерения усилия должны максимально приближаться к специализированному упражнению – гребле.

Увеличение уровня максимальной силы достигается методом повторных усилий или методом кратковременных напряжений.

При методе повторных усилий подбирают отягощение, с которым спортсмен может выполнить движение 10 раз подряд (повторный максимум). В каждом подходе это движение выполняется 5-7 раз с интервалом отдыха до полной готовности к повторению. Обычно интервал составляет 2-4 мин.

При методе максимальных напряжений величина отягощения возрастает до 90-95% (в отдельных движениях до 100%) от максимального, а количество движений в подходе сокращается до 2-4 (в отдельных подходах до 1). Метод максимальных напряжений может применяться только при достаточной подготовленности опорно-двигательного аппарата спортсмена.

Выбирая метод развития максимальной силы, следует учитывать, что повторные усилия способствуют увеличению мышечной массы, а максимальные напряжения существенно мышечную массу не увеличивают (при примерно равном тренировочном эффекте).

Для развития взрывной силы (быстроты) применяются те же упражнения, а также гребля с гидротормозителем или по номерам при быстром или максимально быстром нарастании усилия в начальной фазе движения.

Для развития силовой выносливости применяются отягощения до 40-50% от максимально доступного спортсмену в данном движении при существенном увеличении количества повторений в одном подходе. При подборе отягощений, темпа, длительности упражнений и интервале отдыха следует учитывать энергетическую направленность тренировочного занятия и периодически определять физиологические характеристики упражнений, так как направленность нагрузки изменяется по мере адаптации к ней.

Практическая значимость

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Академическая гребля» физкультурно-спортивной направленности составлена таким образом, чтобы обучающиеся могли овладеть всем комплексом знаний и умений в области гребли.

Ведущие теоретические идеи

Цель дополнительной общеразвивающей программы: привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков здорового образа жизни подрастающему поколению.

Задачи программы

Образовательные

- сформировать знания об истории гребного спорта и олимпийских игр;
- познакомить с различными видами гребли;
- познакомить с правилами проведения соревнований по гребным соревнованиям;
- обучить приемам самоконтроля за переносимостью физической нагрузки во время занятий;
- способствовать овладению навыками регулирования психического состояния.

Воспитательные

- способствовать выработке у занимающихся организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формировать потребность детей к ведению здорового образа жизни.

Развивающие

- способствовать повышению технической подготовленности детей в данном виде спорта;
- развивать физические качества, укреплять здоровье занимающихся, способствовать улучшению функционального состояния организма.

Принципы отбора содержания

- принцип единства развития, обучения и воспитания в процессе занятий физической культурой, спортивных личных и командных соревнованиях;
- принцип систематичности и последовательности при ежедневных занятиях физической культурой в семье и школе;
- принцип доступности учреждения дополнительного образования при осуществлении работы по сетевому взаимодействию с учреждениями образования;
- принцип наглядности и личного примера со стороны одноклассников;
- принцип взаимодействия и сотрудничества в командных соревнованиях;
- принцип комплексного подхода при изучении теоретической части вида спорта.

Планируемые результаты

Результатом занятий обучающиеся получают не только новые умения и знания по виду спорта, но также надпредметные компетенции: умение работать в команде, способность анализировать информацию и принимать решения.

Образовательные результаты: программа стимулирует обучающихся к самостоятельному решению различных задач с использованием полученных знаний, а также физического и интеллектуального развития личности.

Конкретный результат каждого занятия – это заряд бодрости, физическая сила.

Проверка проводится как визуально – путем тестирования, так и путем выполнения тех или иных упражнений.

Результаты каждого занятия вносятся преподавателем в рейтинговую таблицу.

Сдача зачета является обязательной.

Развивающие – физическое развитие обучающихся.

Воспитательные – работа в команде.

Механизм оценивания образовательных результатов

Фиксируя планируемые результаты, тренер-преподаватель определяет перечень диагностических методик, с помощью которых данный результат будет замеряться: наблюдение, тестирование, анализ спортивных достижений команд и отдельных обучающихся, представляет информацию о форме, порядке и периодичности проведения промежуточной аттестации.

Формы подведения итогов реализации программы

Индивидуальные, групповые занятия, соревнование.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка, аналитический материал, аудиозапись, видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, тестирования, портфолио, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: соревнования.