

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ СПАСАТЕЛЕЙ»

Рассмотрено и одобрено на заседании
педагогического совета

Протокол № 1 от 29.08 2003 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Выходим на старт: гребля in-door»**

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 15-22 года

Разработчик:
Алифанов Евгений Юрьевич,
педагог дополнительного образования;
методист:
Какунина Галина Владимировна

Пояснительная записка

Дополнительная обще развивающая программа «Выходим на старт: гребля in-door» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями) и иными действующими нормативно-правовыми актами, документами, регулирующими реализацию дополнительных обще развивающих программ.

Дополнительная обще развивающая программа «Выходим на старт: гребля in-door» физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы

Программа ориентирована на развитие физической культуры обучающихся, спортивных способностей и склонностей к спорту.

В настоящее время наблюдается активный интерес молодежи к различным видам спорта. Современные тенденции к раскрепощению личности, физическому самосовершенствованию, стремление к свободе и самоутверждению вызывают у молодёжи ожидание адекватного физического и психологического состояния от приобщения к миру спорта.

В то же время, государственными организациями, ответственными за здоровье нации, отмечается значительное снижение уровня физической и психической подготовленности подрастающего поколения к полноценной жизни.

Система дополнительного образования позволяет привлечь квалифицированных специалистов в области физкультурно-оздоровительного и спортивного воспитания, строящих свою работу с учащимися на основе занятий по различным видам спорта.

Гребля in-door – вид спорта, подготавливающий подростков к гребным видам спорта. Гребля in-door развивает в спортсмене силу, выносливость, волю к победе.

Подбирая подходящие и соответствующие объемы нагрузки, греблей in-door можно заниматься в любом возрасте. Гребные виды спорта являются командными что имеет большое воспитательное значение, может служить отличным средством активного отдыха для спортсменов, занимающихся другими видами спорта. В то же время – это массовый вид спорта, которым занимаются в оздоровительных целях.

Всё вышеизложенное позволяет сделать вывод об актуальности и целесообразности обще развивающей программы по обучению гребле in-door.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 15 до 22 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем и срок освоения

Программа рассчитана на 144 часа, режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Отличительные особенности

Отличительной особенностью содержания данной программы является большее количество часов и адаптация к работе в условиях массового спорта.

Программа является вариативной, и может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных особенностей обучающихся, государственных праздников и выходных дней.

Организация образовательного процесса данной программы возможна с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Темы занятий могут быть изменены или скорректированы в соответствии с новыми вызовами времени или новыми технологиями и тенденциями в образовании, а также эпидемиологической обстановкой.

Цель

Создание условий для массового привлечения подростков и молодежи к занятиям гребными видами спорта, формирование и закрепление интереса обучающихся к занятиям греблей, укрепление здоровья, содействие физическому и гармоничному развитию личности.

Задачи

Обучающие:

- ознакомить обучающихся с основными видами гребли;
- способствовать освоению техники и тактики гребли;
- создать представления о системе физического воспитания и тренировки гребца.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья, улучшению физического развития обучающихся;
- способствовать выявлению задатков и способностей подростков и молодежи к гребному спорту;
- способствовать всестороннему физическому развитию на основе широкого применения средств ОФП, работы на тренажёрах;
- способствовать достижению обучающимися спортивных успехов, соответствующих их способностям;
- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств;
- способствовать повышению уровня функционального развития.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию высоких моральных качеств, преданности России, дисциплинированности и трудолюбия;
- способствовать воспитанию черт спортивного характера, формированию ценностного отношения к спорту;
- прививать устойчивые потребности к занятиям спортом и самосовершенствованию.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

- овладеют необходимыми умениями и навыками по программе в соответствии с поставленными задачами;
- освоят опыт специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта – навыки или предпрофессиональные компетенции.

Метапредметные:

- овладеют универсальными предпосылками учебной деятельности – умениями работать по правилу и по образцу, слушать педагога и выполнять его инструкции;
- разовьют способность управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений;
- научатся соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения;
- овладеют средствами общения и способами взаимодействия со старшим поколением и сверстниками.

Личностные:

- физически развитые, овладевшие основными культурно-гигиеническими навыками;
- смогут сформировать установку на безопасный, здоровый образ жизни; знающие моральные нормы;
- получат первичные представления о своём физическом состоянии и возможностях, семье, обществе, государстве;
- научатся работать на результат.

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения: очная.

Форма организации деятельности – групповая.

Особенности реализации

Программа является дифференцированной. В то же время занятия по программе имеют общую тематическую направленность, что позволяет проводить их одновременно со всеми обучающимися в едином коллективе, разновозрастном по составу. Спиральный принцип построения программы предполагает усложнение заданий в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, степенью освоения ими программного материала, а также сформированности у них практических умений и навыков. Программа призвана формировать у обучающихся устойчивую мотивацию и потребность в бережном отношении к своему здоровью, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом

использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Условия набора

Для обучения по данной программе принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий гребным спортом. В период формирования группы проводится собеседование для определения начальных навыков и умений.

Наполняемость групп: 1 год – 15 человек.

Форма организации и проведения занятий

Основными формами являются: групповые учебные и тренировочные занятия, занятия по индивидуальным планам, восстановительные мероприятия, педагогический контроль. Занятия могут проходить в форме участия в соревнованиях согласно учебному плану.

Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно-массовых мероприятий, соревнований, бесед, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия, тренажеры и др.)

Обучение по данной программе основывается на следующих принципах:

- принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей обучающегося;
- принцип доступности, последовательности.

Приемы и методы обучения:

1. Словесный – объяснение, подготовка к соревнованиям в плане психологического и морального настроя, тактике проведения гонок с партнерами по команде, рассказ об истории и эволюции гребли in-door, о командной гребле, разъяснение спортсмену его личных действий в совокупности с партнерами, оценка его планов и их совершенствование.

2. Наглядный – просмотр и анализ занятий, демонстрация техники гребли in-door.

3. Практический – отработка техники на тренажерах.

В ходе проведения занятий используются следующие приемы организации образовательного процесса: фронтальный, групповой, поточный, индивидуальный.

По направленности выделяются следующие занятия:

- учебные занятия: обучение технике гребли in-door, координации движений, теория;
- учебно-тренировочные занятия: наряду с обучением развитие физических двигательных качеств, тактическая, техническая и другие виды подготовки;

- тренировочные занятия: совершенствование техники, развитие двигательных физических качеств, тактическая подготовка, отработка модельных скоростей;
- контрольное занятие: контроль эффективности процесса подготовки гребцов, решения поставленных задач и степени достижения целей. Прием контрольных (переводных нормативов), определение уровня подготовленности обучающихся.

Формы учебно-тренировочного процесса: работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях.

Основные методы тренировки: разновидности повторного метода, игровой и соревновательный методы.

Основные средства спортивной подготовки: упражнения различной направленности (ОРУ, кроссовый бег, упражнения со штангой и на тренажерах, плавание, подвижные и спортивные игры, специальные упражнения для обучения технике гребли и воспитания волевых качеств

Материально-техническое обеспечение

Для занятий используется спортивное оборудование и инвентарь:

- гимнастическая стенка (шведская)
- гимнастическая скамейка;
- набивные мячи;
- силовые тренажёры;
- мячи футбольные;
- мячи для баскетбола;
- мячи для волейбола;
- гребной тренажёр «Концепт» 2;
- резиновые мячи;
- скакалки;
- гири, гантели, эспандеры.

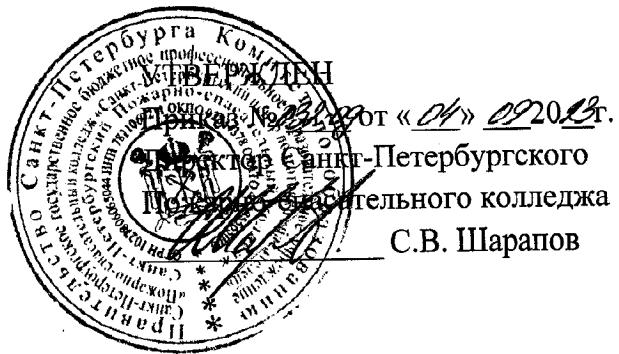
Кадровое обеспечение

Обучение по данной программе может осуществлять один педагог, имеющий подготовку, соответствующую профилю программы.

Учебный-план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	0	Устный опрос.
2.	Теоретическая подготовка	6	6	0	Педагогическое наблюдение, обсуждение темы.
3.	Общая физическая подготовка	64	0	64	Контрольное занятие. Соревнования.
4.	Специальная физическая и	50	0	50	Контрольные

	технико-тактическая подготовка				занятия. Соревнования.
5.	Участие в соревнованиях. Контрольные старты. Сдача контрольных нормативов.	20	0	20	Результаты выступлений в соревнованиях. Анализ результатов.
6.	Итоговое занятие	2	0	2	Подведение итогов. Анализ проделанной работы.
	Итого:	144	8	136	



Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	11.09.2023	27.05.2024	36	72	144	2 раза в неделю по 2 ч.