

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета НВМУ
Протокол № 19
от «15» мая 2019 год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ГРЕБЛЯ НА ЯЛАХ»

3 года обучения (5-11 кл.)
Количество часов по учебному плану: 408 часов

Разработчик: Ковязин В.А.,
педагог дополнительного образования

РАССМОТРЕНО
на заседании отдельной дисциплины
«дополнительных образовательных
программ»
Протокол № 5
от «26» апреля 2019 г.

Санкт-Петербург
2019 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Гребля на ялах – это военно-прикладной вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство и действия в команде, а также устанавливают рекорды. Гребля на ялах, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в программах по физической культуре в военно-морских учебных заведениях и являются одним из самых популярных видов спорта в военно-морских учебных заведениях. Гребля на ялах необходимый навык для выполнения задач на флоте и тесно связан с трудовой деятельностью отдельных профессий.

Гребля на ялах широко используется как средство физического развития, закаливания и профилактики заболеваний. Вследствие деятельности на открытом воздухе активизируется обмен веществ в организме, повышается расход энергии. Это способствует достижению оптимального веса, оптимального соотношения жировой и мышечной тканей. Большое количество потребления воздуха стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижности грудной клетки, увеличение ее размеров, увеличение жизненной емкости легких. Занятие греблей гармонически развивает физические качества – силу, ловкость, выносливость.

1.1. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

1.2. Актуальность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гребля на ялах» разработана в соответствии с документами:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.; 273-ФЗ.

Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р;

Приказ Министерства Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 г. № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14.

Программа «Гребля на ялах» ориентирована на создание необходимых условий для личностного развития воспитанников Нахимовского военно-морского училища, позитивной социализации и профессионального самоопределения, на удовлетворение индивидуальных потребностей воспитанников в интеллектуальном, нравственном развитии.

Программа раскрывает содержание подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса от начального обучения до спортивного совершенствования. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. При составлении программы были учтены нормативные показатели для воспитанников довузовских общеобразовательных учреждений Министерства обороны Российской Федерации и показатели для спортивных школ. В программе учтен передовой опыт обучения и тренировки юных гребцов, результаты научных исследований по юношескому спорту.

1.3. Отличительные особенности программы.

Характерными свойствами программы, отличающими от других, является образовательная деятельность, направленная на:

- подготовку несовершеннолетних обучающихся к военной и военно-морской службе;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда воспитанников;
- удовлетворение индивидуальных потребностей воспитанников в интеллектуальном, нравственном и социальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания воспитанников.

1.4. Адресат программы – воспитанники Нахимовского военно-морского училища.

1.5. Цель – формирование у воспитанников Нахимовского военно-морского училища интереса к военной и военно-морской службе через занятия греблей на ялах (шлюпке) и воспитание волевых, нравственных качеств нахимовцев при стремлении достижения высоких спортивных успехов.

1.6. Задачи.

Обучающие:

- обучить основам техники и способам гребли, широкому кругу двигательных навыков;
- повысить уровень физической культуры воспитанников;
- обучить способам и методам закаливания.

Развивающие:

- развить общую и специальную выносливость, силу, ловкость, быстроту;
- развить командные навыки на уровне передачи команд при управлении шлюпкой на веслах, а также эмоциональную и моральную устойчивость;
- сформировать навыки: пунктуальность, умение работать в команде,

ответственность, внимание и деликатность в коллективной работе, аккуратность в отношении к спортивному инвентарю и шлюпке.

Воспитательные:

– пробудить на сознательное понимание и выполнение элементов морской культуры;

– воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений;

-создать атмосферу товарищества, взаимовыручки. взаимопомощи, сотрудничества как модель созидающего сообщества – коллектива.

1.7. Условия реализации программы.

Уровень освоения программы – базовый уровень.

Условия набора – желающие воспитанники с 10 лет и разрешение врача (без интереса нет мотивации, без мотивации нет внимания, без внимания нет концентрации, без концентрации нет включения восприятия, без включения восприятия нет творчества). В группу 2 и 3 года обучения могут быть приняты воспитанники, достигшие результатов 1 и 2 года обучения. С учетом организации учебного процесса в Нахимовском военно-морском училище обучающиеся 10 кл. зачисляются в учебные группы дополнительного образования с 1 октября.

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 3 года обучения, 408 часов.

1 год обучения – 136 часов;

2 год обучения – 136 часов;

3 год обучения – 136 часов.

Состав учебных групп.

1 год обучения – 7-10 чел.;

2 год обучения – 7-10 чел.;

3 год обучения – 7-10 чел.

Формы занятий (контроля).

– по организации – групповые и индивидуально-групповые;

– по проведению – теоретическое занятие; практическое занятие; контрольные (соревновательные).

Методы организации занятий.

Словесные методы – создают у воспитанников предварительные представления об изучаемом виде спорта. Для этой цели необходимо использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, указания.

Наглядные методы – применяются главным образом для показа упражнений, наглядных пособий.

Практические методы – метод упражнений и круговой тренировки, соревнования.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа для групп 1-3 годов обучения. Занятия проводятся в соответствии с расписанием занятий дополнительного образования и распорядком дня Нахимовского военно-морского училища.

1.8 Планируемые результаты программы*.

Ожидаемым результатом данной образовательной программы является прочное освоение техники всех видов гребли на ялах (шлюпке), умение эффективно применять ту или иную технику в постоянно меняющейся ситуации на воде; овладение тактическими действиями; приобретение соревновательного опыта; повышение уровня общей и специальной физической подготовки, таких, как сила, выносливость, ловкость.

Формы определения результативности (эффективности) программы – соревнования внутри учебных групп дополнительного образования по физической и технико-тактической подготовке; отчет (портфолио) детского объединения, контрольная сдача нормативов, всеармейские, городские и районные соревнования.

К концу 1 года обучения воспитанник будет:

- знать устройство и вооружение яла;
- уметь работать на гребном тренажере «Концепт»;
- ознакомлен с различными техниками гребли;
- изучит технику гребка;
- получит навыки гребли на открытой воде;
- получит опыт соревнований по гребле.

В конце учебного года воспитанники сдают установленные контрольные нормативы.

Контрольное упражнение	Год обучения	Оценка		
		«3»	«4»	«5»
Техническая подготовленность				
Техника выполнения гребка	1	Уд.	Неуд.	
	2	Уд.	Неуд.	
	3	Уд.	Неуд.	
Общая подготовленность				
Контрольное упражнение	Год обучения	Оценка		
		«3»	«4»	«5»
Подтягивание на перекладине	1	4	6	8
	2	6	8	10
	3	8	10	12
Сгибание рук в упоре лежа	1	14	21	28
	2	16	24	32
	3	20	28	36
Преодоление дистанции 2000 м. на гребном тренажере «Концепт»	1	10.15	10	9.30
	2	10	9.30	9
	3	9.15	9	8

К концу 2 года обучения воспитанник будет:

- знать устройство и вооружение яла и уметь работать на гребном тренажере «Концепт»;
- изучит технику гребка и освоит технику гребли на дистанции;
- изучит технику разворота яла и получит опыт соревнований по гребле.

В конце учебного года воспитанники сдают контрольные нормативы.

Контрольное упражнение	Год обучения	Оценка		
		«3»	«4»	«5»
Техническая подготовленность				
Техника выполнения гребка	1	Уд.	Неуд.	
	2	Уд.	Неуд.	
	3	Уд.	Неуд.	
Техника выполнения разворота яла	1	Уд.	Неуд.	
	2	Уд.	Неуд.	
	3	Уд.	Неуд.	
Общая подготовленность				
Контрольное упражнение	Год обучения	Оценка		
		«3»	«4»	«5»
Подтягивание на перекладине	1	4	6	8
	2	6	8	10
	3	8	10	12
Сгибание рук в упоре лежа	1	14	21	28
	2	16	24	32
	3	20	28	36
Преодоление дистанции 2000м на гребном тренажере «Концепт»	1	10.1	10	9.30
	2	10	9.30	9
	3	9.15	9	8

К концу 3 года обучения воспитанник будет:

- знать устройство и вооружение яла и уметь работать на гребном тренажере «Концепт»;
- освоит технику всех видов гребли на ялах и изучит технику гребка;
- освоит технику гребли на дистанции и освоит технику поворота яла;
- освоит технику старта в гребле и получит опыт соревнований по гребле.

В конце учебного года воспитанники сдают контрольные нормативы.

Контрольное упражнение	Год обучения	Оценка		
		«3»	«4»	«5»
Техническая подготовленность				
Техника выполнения гребка	1	Уд.	Неуд.	
	2	Уд.	Неуд.	
	3	Уд.	Неуд.	
Техника выполнения разворота яла	1	Уд.	Неуд.	
	2	Уд.	Неуд.	
	3	Уд.	Неуд.	

Техника выполнения старта в гребле	1	Уд.	Неуд.	
	2	Уд.	Неуд.	
	3	Уд.	Неуд.	
Общая подготовленность				
Контрольное упражнение	Год обучения	Оценка		
		«3»	«4»	«5»
Подтягивание на перекладине	1	4	6	8
	2	6	8	10
	3	8	10	12
Сгибание рук в упоре лежа	1	14	21	28
	2	16	24	32
	3	20	28	36
Преодоление дистанции 2000 м на гребном тренажере «Концепт»	1	10.15	10	9.30
	2	10	9.30	9
	3	9.15	9	8

** Результаты программы обязательно должны соотносится с результатами основной образовательной программы основного и среднего образования НВМУ.*