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

Направленность программы	Название программы	Описание образовательной программы	Возраст обучающихся (лет)	Срок реализации программы (лет)
Физкультурно-спортивная	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ» (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 945, совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными в соответствии с Федеральным законом № 329-ФЗ (ред. от 28.12.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и обязательными для организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ, содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования. Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов: - комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную); - преемственности, определяющего	с 9 до 17 лет и старше	11

		последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства; - вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки. В Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки (НП), тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (ТЭ), совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ); распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки гребцов и предполагает решение следующих основных задач: - содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку; - осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации, для пополнения спортивной сборной команды Самарской области по гребле на байдарках и каноэ, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации по гребле на байдарках и каноэ; - воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов; - подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по гребле на байдарках и каноэ.		

Гребля на байдарках и каноэ – сложно координационный вид спорта. Его отличительные особенности заключаются в том, что спортсмен одновременно находиться и взаимодействует с тремя условиями – вода, весло, лодка. 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.

Гребля 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, как в академической гребле, в результате чего гребец имеет большую свободу движений. Это значительно усложняет координацию движений. Поэтому для овладения сложным двигательным навыком, каким является гребля, необходимо иметь высокий уровень развития координационных способностей. Овладение техникой осложняется тем, что движения гребца редко встречаются в бытовой и трудовой деятельности человека. Основная задача тренера не только заинтересовать занимающегося занятиями греблей на байдарках и каноэ, но и помочь ему сознательно перестроится от интересной забавы на воде к серьезному освоению требований данного вида спорта.

МБУДО
СШОР № 14
"ЖИГУЛИ"

Подписано цифровой подписью: МБУДО СШОР № 14 "ЖИГУЛИ"
Дата: 2023.01.19 11:07:56 +03'00'