Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Дельфин»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА "ДЕЛЬФИН"

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУДО СШОР «Дельфин»
_____ А.В.Полтарыхин
«___» _____ 2026 г.

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА "ДЕЛЬФИН"
Дата: 2026.10.19 13:43:24 +10'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ГРЕБЛИ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ(ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП)

г. Хабаровск

2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка стр.3
2. Нормативная часть стр.3
3.Учебно-тематический план стр.5
4.Содержание программы стр.7
4.1. Теоретическаяподготовка стр.7
4.1.1.Техникабезопасностииправилаповедения назанятиях стр.7
4.1.2.Физкультураиспортвобществе.История развитиягреблинабайдаркахиканоэ стр.7
4.1.3.Сведения о строении и функциях организма. Влияние физическихупражненийнаорганизм занимающихся.Гигиена.Врачебныйконтроль исамоконтроль стр.7
4.2.Практическая подготовка стр.7
4.3. Техническая подготовка стр.124.4.Контрольные испытания стр.16
5. Методическое обеспечение программы стр.18
6. Список литературы стр.20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА

В основу общеразвивающей программы по гребле на байдарках и каноэзаложенынормативно-правовыеосновы,регулирующиедеятельностьспортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовкиюныхспортсменов,результатынаучныхисследованийипередовойспортивнойпрактики.

Всоответствииссоциально-экономическимипотребностямисовременногообщества,егодальнейшегоразвития,иисходяизпредназначенияшколы- **целью** физическоговоспитаниявучреждениидополнительногообразованияспортивнойнаправленностиявляетсясодействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннееразвитиеличностипредполагаетовладениеучащимисяосновамифизической культуры, слагаемыми которой являются:физическое развитие,оптимальныйуровеньдвигательныхспособностей,знанияинавыкивобластифизическойкультурыиспорта;мотивыиосвоенныеспособы(умения)осуществлятьфизкультурно-оздоровительнуюиспортивнуюдеятельность.

Достижениеэтойцелиобеспечиваетсярешениемследующихосновных **задач**:

- укреплениездоровья,содействиенормальномуфизическомуразвитию;
- обучениежизненноважнымдвигательнымумениямминавыкам;
- развитиедвигательных(кондиционныхикоординационных)способностей;
- приобретениенеобходимыхзнанийвобластифизическойкультурыиспорта;
- воспитаниепотребностииумениясамостоятельнозаниматьсяфизическимиупражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки,повышенияработоспособностииукрепленияздоровья;
- содействиевоспитаниюнравственныхиволевыхкачеств,развитиюпсихических процессовисвойствличности;
- закреплениепотребностикрегулярнымзанятиямфизическимиупражнениямиизбранным видомспорта.

2. НОРМАТИВНАЯЧАСТЬПРОГРАММЫ

Нормативнаячастьобщеразвивающейпрограммыпогребленабайдаркахиканоэразработана наоснованиитиповойбазисноййучебнойпрограммы, модифицированной с учетом имеющихся условий для работышколы.

Общеразвивающаяпрограмма погребле набайдаркахиканоэМАУДО СШОР «Дельфин»составленанаосновенормативныхдокументов:

- ЗаконаРоссийскойФедерации«Обобразовании»;
- Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Греблянабайдаркахиканоэ»;

- УставаМАУ ДО СШОР«Дельфин».

Общеразвивающая программа по гребле на байдарках и каноэпредназначенадлятренеров-преподавателейспортивнойшколы,ведущихзанятия вспортивно-оздоровительных группах и является основнымдокументом учебно-тренировочной и воспитательной работы.

Онапредставляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки.Даннаяпрограммаявляетсяосновнымдокументом,ориентирующимтренера-преподавателя на работу в спортивно-оздоровительныхгруппах.

Программарассчитана доЗ6недельнепосредственнойработывусловияхспортивнойшколы, в учебном плане сохранена номенклатура обязательныхобразовательныхкомпонентовибазисноеколичествочасовнаобязательные образовательныекомпоненты.

Направленностьпрограммы

Общеразвивающаяпрограмма погребленабайдаркахиканоэМАУДО СШОР «Дельфин» является:

- посодержанию-физкультурно-спортивной,
- пофункциональномупредназначению-учебно-познавательной,
- поформеорганизации-групповой,
- повременireализации-годичнойподготовки(1год).

Впервыевнастоящейпрограммепредусмотренызанятиясдетьмиразногоуровняподготовленностиифизическогоразвития.Даннаяобщеразвивающаяпрограмма определяетоптимальноесоотношениеразностороннейспортивнойподготовкиюныхспортсменов,обеспечивающейоздоровительныйэффект.Онапредставляетсобойцелостныйкомплексвоспитания иобучения.

Особенностями общеразвивающей программыпо гребле на байдаркахи каноэ является всесторонняя подготовка обучающихся для дальнейшегозачислениянаконкурснойосновевучебно-тренировочныегруппы, группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерствапогребленабайдаркахиканоэспортивнойшколы,направленностьнареализациюпринципавариативности,задающеговозможностьподбиратьсодержаниеучебногоматериалавсоответствиисвозрастно-половымиособенностямиобучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса.Оптимальныйрежимдвигательнойактивностиназанятияхпоможетпреодолетьнедостатокдвиженияивоспитатьвсестороннеразвитогоиздоровогоребенка.

Общаяфизическаяподготовка(ОФП) –этосистемазанятийфизическими упражнениями, которая направлена на развитиевсех физических качеств(сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость)в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки можетбытьлюбойвидспортаилиотдельный комплексупражнений,напримергимнастика, бег, аэробика, единоборства, плавание, любые подвижные

игры.Главноеизбежатьузкойспециализацииигипертрофированногоразвитиятольк о одного физического качества за счет и в ущербостальных. Преимущественная направленность тренировочного процесса погодам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодовразвитияфизическихкачеств,совершенствующихсявданномвозрасте.

Физиологисчитаютдвижение,врожденнойжизненнонеобходимойпотребнос тьючеловека.Полноеудовлетворениееособенноважновшкольномвозрасте,когда началиипродолжаютформироватьсявсеосновные системы и функции организма. Дети младшего школьного возрастахорошо переносят кратковременные скоростно-силовые упражнения, с 9 до11 лет прослеживается высокая чувствительность к динамическим силовымупражнениям. Младший и средний школьный возраст благоприятен так жедляразвитиягибкости.Координационныеспособностиразвитынедостаточно,но виграхимнеобходимоуделятьдостаточновремени.Статическиеусилияумладшихи среднихшкольниковсопровождаютсябыстрымутомлением.Дляподдержанияправ ильнойосанкивовремясидениязапартой,правильнойпозывовремявыполненияфиз ическихупражнений, необходимо применять статические усилия при обязательномконтроле задыханием.

Срокиреализацииобщеразвивающейпрограммыпогребленабайдарках иканоэ ипредъявляемыетребования:

Вспортивно-оздоровительныегруппынаобучениепообщеразвивающейпрограммезачисляются лица,желающиезаниматьсягреблей на байдарках и каноэ и не имеющие медицинских противопоказаний(имеющиеписьменноеразрешениеврача).Общеразвивающаяпр огрmaнаправленанаосуществлениефизкультурно-оздоровительнойивоспитательнойработыиовладениеосновамитехники.Кромеэто говданныегруппызачисляютсяучащиеся,проходившиеобучениепопредпрофесси ональнойпрограммеинесдавшиеконтрольно-переводныенормативы по ОФП, СФП и спортивной подготовке по гребле на байдарках иканоэ. Учащиеся групп СОГ, сдавшие экзамены для своего возраста могутпереводятся в тренировочные группы

наобучениепопредпрофессиональнойпрограмме,порешениюпедагогическо госоветашколы.Программавключаетобщефизическую,специально-физическую,техническуюитеоретическуюподготовку. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спортаивозрастныхособенностей занимающихся.

В группы зачисляются учащиеся 7-24 лет и имеющие допуск врача кзанятиямвданныхгруппах.

Занятияпроводятся в групповой форме.Наполняемость группы неменее10 человек и не более 25 человек. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 астрономическихчаса,6 часов внеделю(астрономический час60 мин с учетом подготовки учащихся к занятию).

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙПЛАН

Учебныйматериалпрограммысостоитизтеоретическогоипрактическогоразделов.Обаразделавзаимосвязаныипредполагаютвоспитаниегармоническиразвитогочеловека.

Натеоретическихзанятияхдаютсянеобходимыезнанияпоисториивозникновения и развития физкультуры и спорта, гигиене, о врачебном исамоконтроле,техникебезопасности,обатлетическихснарядах,тренажерахиупражнениях,правилахпроведениясоревнований.Изучениетеоретического материала осуществляется в форме бесед по 15-20 минут,которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексногозанятия).

На практических занятиях приобретаются умения и навыки безопаснойработывспортзале,наспортплощадке,соснарядамиитренажерами,наоткрытой воде. Занятия направлены на всестороннее физическое развитиеобучающихсянаосновеширокогоприменениясредствОФП,СФП,ТСП.

Примерноераспределениеучебноговременинаразличныевидыпрограммногоматериалапритрехразовыхзанятияхвнеделю.

Таблица№1

№	Раздел, тема	Кол-во час.
1.	**Теоретическая подготовка**	6
1.1	Техникабезопасностииправилаповеденияна занятиях	1
1.2	Физкультураиспортвобществе.Историяразвитиягреблинабайдаркахиканоэ.	1
1.3	Сведенияостроенииифункцияхорганизма.Влияниефизических упражнений на организм занимающихся.Гигиена.Врачебныйконтрольисамоконтроль.	4
2.	**Практическаяподготовка**	208
2.1	**Игроваядеятельность**	70
2.1.1	Подвижныеигры	30
2.1.2	Эстафеты	20
2.1.3	Элементыспортивныхигр	20
2.2	**Общеразвивающиеупражнения,техническаяподготовка**	138
2.2.1	Гимнастика,акробатика	20
2.2.2	Легкаяатлетика	20
2.2.3	Лыжнаяподготовка	20

2.2.4	Плавание	58
2.2.5	Техническаяподготовка	20
3.	**Контрольные испытания**	2
	ИТОГО:	216

4. СОДЕРЖАНИЕПРОГРАММЫ

4.1. Теоретическаяподготовка

4.1.1.Техникабезопасностиправилаповеденияназанятиях

Инструктажобучающихсяправиламбезопасностипривыполнениифизических упражнений в спортзале, на пришкольной площадке, вплавательном бассейне, на занятиях по лыжной подготовке, на открытойводе.

4.1.2.Физкультураиспортвобществе.Историяразвитиягреблинабайдаркахиканоэ.

Рольизначениефизическойкультурыиспортадляобщества.Этапыразвития гребли на байдарках и каноэ в России и в своем регионе. Люди,внесшие вклад в развитие гребли на байдарках и каноэ на российском ирегиональномуровне.

4.1.3.Сведения о строении и функциях организма. Влияние физическихупражненийнаорганизмзанимающихся.Гигиена.Врачебный контрольисамоконтроль.

Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Краткиесведения о строении организма человека. Самоконтроль и его значение втренировочномпроцессе.Личнаягигиена.Гигиенаодежды,снаряжения.Гигиена жилищ и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур.Значениевитаминовипитательныхвеществдля организма.

4.2.Практическаяподготовка

4.2.1. Игроваядеятельность

4.2.1.1. Подвижныеигры.

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплексавзаимосвязанныхзадачвоспитанияличностиучащегося,развитияегоразнообразныхдвигательныхспособностейисовершенствованияумений.Подвижные игрынаправленынаразвитиетворчества,воображения,внимания,воспитаниеинициативности,самостоятельностидействий,выработкууменияивыполнятьправилаобщественнопорядка.Достижениеэтих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюденияметодическихтребованийкпроведению,нежеликсобственномусодержаниюигр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижныхигр,оказываеткомплексноевоздействиенасовершенствованиекоординационных и кондиционных способностей (способностей к

реакции,ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательныхдействий,скоростныхискоростно-силовых способностейидр.).

Спомощьюигрзакладываютсяосновыигровойдеятельности,направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений(ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча,передачи,броски,ударыпомячу)итехнико-тактическиевзаимодействия(выборместа,взаимодействиеспартнером,командойи соперником),необходимыепридальнейшемовладенииспортивнымииграми.

Врезультатеобучениядетидолжныпознакомитьсясомногимииграми,чтопозволитвоспитатьинтереск игровойдеятельности,умениесамостоятельноподбиратьипроводитьихстоварищамивсвободноевремя.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (вособенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина,основаннаянаточномсоблюдениикоманд,указанийираспоряженийпедагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений;строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового вариантаигрырекомендуетсяварьироватьусловияпроведения,числоучастников,инвентарь, времяпроведенияигрыидр.

4.2.1.2. Эстафеты

Проведение игр-эстафет обеспечивает выполнение одной из важныхзадач физического воспитания – совершенствование функциональных системизакаливаниеорганизмаобучающихся.Теорияипрактикафизическоговоспитанияубедительносвидетельствует,чтоособуюзначимостьимеютупражнения, направленные на развитие качества выносливости (бег, прыжки,подвижныеигры,эстафеты),которыеспособствуютрасширениюфункциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем,совершенствованиюдеятельностицентральнойнервнойсистемыитемсамымобщемуукреплениюздоровьяиповышениюработоспособностиорганизма. Проведение игр-эстафет в спортивной форме при достаточнойдвигательнойактивностиобучающихсяобеспечиваетхорошийзакаливающийэффект.Неотъемлемымкомпонентомдвигательнойдеятельностислужитсознательнаяориентировкавпространстве,безкоторой не может быть целенаправленных, уверенных и точных движений идействий. Важна роль игр-эстафет как наилучших условий для выработки уобучающихсяпрочныхнавыковориентировки.Существуюттакжеспециальныеигры-эстафеты,вкоторыхвыделяютсязаданиянаориентировкувпространстве.Впроцессесовершенствованияосновныхдвиженийучащийся овладевает двигательными навыками и некоторыми знаниями. Унего возникает возможность самостоятельного их применения в игровой ижизненнойситуации.Учетдостигнутогообучающимисяуровнядвигательныхнавыковпозволяетиспользоватьвцеляхещебольшегоихсовершенствованиядоступныеэлементысоревнования.Такимобразом,игры-эстафетыследуетрассматриватькакособыйвидприобучениидвигательнымнавыка

миприформированииифизическихкачеств.

4.2.1.3. Элементыспортивныхигр

В качестве базовых спортивных игр рекомендуется преимущественнобаскетбол,ручноймяч,волейболилифутбол.Приналичииитрадиций,соответствующихусловий,подготовкипедагогавместоуказанныхспортивных игр в содержание программы можно включать любую другуюспортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис идр.).Посвоемувоздействиюспортивнаяиграявляетсянаиболеекомплекснымиуниверсальнымсредствомразвития.

Специальноподобранныеигровыеупражнения,выполняемыеиндивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячомсоздаютнеограниченныевозможностидляразвитияпреждевсегокоординационных(ориентированиевпространстве,быстротареакцииилиперестроениядвигательныхдействий,точностьдифференцированияиоценивания пространственных, временных и силовых параметров движений,способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации)икондиционныхспособностей(силовых,выносливости,скоростных), атакжевсевозможныхсочетанийэтихгруппспособностей.

Одновременноматериалпоспортивнымиграмоказываетмногостороннее влияние на развитие психических процессов обучающегося(восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитаниенравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюденияправилиусловийигровыхупражненийисамойигры,согласованиеиндивидуальных,групповыхикомандныхвзаимодействийпартнеровисоперников.

Среди способов организации обучающихся на занятиях целесообразночащеприменятьметодкруговойтренировки,включаянастанцияхупражнениясмячом,направленныенаразвитиеконкретныхкоординационныхикондиционныхспособностей,совершенствованиеосновныхприемов.

Материалигрявляетсяпрекраснымсредствомиметодомформирования потребностей, интересов и эмоций обучающихся. В этой связиобучениеигровомуматериалусодействуетсамостоятельнымзанятиямспортивнымиграми.

4.2.2. Спортивно-оздоровительныеупражнения

4.2.2.1. Гимнастикаиакробатика

Гимнастическиеупражненияявляютсяоднойизосновныхчастейсодержания занятий в спортивно-оздоровительных группах. В программныйматериалвходятпростейшиевидыпостроенийиперестроений,большойкругобщеразвивающихупражненийбезпредметовисразнообразнымипредметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложныеакробатическиеупражненияиупражнениянагимнастическихснарядах.

Большоезначениепридаётсяобщеразвивающимупражнениямбезпредметов. Сихпомощьюможноуспешнорешатьсамые разнообразныезадачии,преждевсего,образовательные.Количествообщеразвивающих,упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятияследуетидтиотболеепростых,освоенных,кболееесложным.Вкаждоезанятие

следуетвключатьновыеобщеразвивающиеупражненияилиихварианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений недастнужногоэффекта,будутнеинтересныобучающимся.

Однимизважнейшихсредстввсестороннегоразвитиякоординационных способностей являются общеразвивающие упражнения спредметами: малыми и большими мячами, палками, обручем. Упражнений икомбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Средиупражненийспредметаминаибольшеевниманиеследуетуделятьупражнения мсбольшимиималымимячами.

Большое значение принадлежит также акробатическим упражнениям.Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностьюразносторонневлиятьнаорганизм,минимальнойпотребностьювспе циальномоборудовании.

Выполняя задания по построению и перестроению, не рекомендуетсямного времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить ихвигровойформе.Особоезначениеследуетпридаватьсохранениюправильной осанки, точности исходных и конечных положений, движенийтелаиконечностей.

Гимнастические упражнения направлены, прежде всего, на развитиесилы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этомпланеихотличаетбольшаяизбирательнаянаправленность.Материалпрограмм ывключаеттакжебольшойнаборупражнений,влияющихнаразвитиеразличныхкоо рдинационныхспособностейигибкости.

Большоеразнообразие,возможностьстрогонаправленноговоздействиядела ютгимнастическиеупражнениянезаменимымсредствомиметодомразвитиякоорди национных(ритма,равновесия,дифференцированияпространственных,временных исиловыхпараметровдвижений,ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционныхспособностей(силырук,ног,туловища,силовойвыносливости,гибко сти).

4.2.2.2. Легкаяатлетика

Бег,прыжкииметания,будучиестественнымивидамидвижений,занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя этиупражнения, тренер решает две задачи. Во-первых, он содействует освоениюосноврациональной техники движения. Во-вторых, обогащает двигательныйопытобучающегося,используядляэтоговсевозможныевариантыупр ажнений и условия их проведения. В результатеприобретаются основыумений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и ввысоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки иметания отличаются большой вариативностью выполнения и применения вразличныхусловиях.

Данныйматериалсодействуетдальнейшемуразвитиюисовершенствованию, прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых,гибкостиивыносливости)икоординационныхспособностей(креакциям,д ифференцированиювременных,пространственныхисиловыхпараметровдвижени

й,ориентированиювпространстве,чувствуритма).Послестабильноговыполненияр азучиваемыхдвигательныхдействийследует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях ипрыжках,весиформуметательныхснарядов,способыпреодоленияестественныхи искусственныхпрепятствийит.д.дляобеспеченияприкладности и дальнейшего развития координационных и кондиционныхспособностей.

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать какдля обучения двигательному умению, так и для развития координационных иондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умениялиспособностиопределяетсятолькометодическойнаправленностью.

Легкоатлетическиеупражнениярекомендуетсяпроводитьпреимущественно вигровойисоревновательнойформе.Систематическоепроведениеэтихупражнений позволяетовладетьучащимисяпростейшимиформамисоревнованийиправилами,а грамотнаяобъективнаяоценкаихдостиженийявляетсястимуломдлядальнейшегоу лучшениярезультатов.Всеэто, в совокупности, содействует формированию морально-волевых качествличностиобучающегося,такихкак:дисциплинированность,уверенность,в ыдержка,честность,чувствотовариществаиколлективизма.

4.2.2.3. Лыжнаяподготовка

Напервыхзанятияхполыжнойподготовкенеобходимонаучитьобучающихся правилам и умениям обращения с лыжным инвентарем. Целыйрядособенностейлыжногоспорта,впервуюочередь,лыжныхгонок,обуславл иваетихбольшоеоздоровительноеивоспитательноезначение.

Оздоровительноезначениезаключаетсявтом,чтолыжникивыполняютбольш уюфизическуюработувнаиболееблагоприятныхгигиеническихусловиях,благотво рновлияющихнаорганизм,закаливающихегоиулучшающихобщеесостояние.

Воспитательноезначениезаключаетсявтом,чтозанятиялыжнымспортом воспитывают и совершенствуют ряд жизненно важных навыков иумений,физическихиморально-волевыхкачеств:выносливость,силу,быстроту,ловкость,смелость, решительность,настойчивость,выдержку.

Лыжидоступнылюдямобоегополаиразличныхвозрастов.Дляобычныхпрогу локизанятийналыжахнетребуетсяспециальныхсооружений,дорогогооборудовани яисложногоснаряжения.

4.2.2.4. Плавание

Плавание,какидругиециклическиеупражнения,оказываетблаготворноевлия ниенасердечно-сосудистуюсистему,способствуяувеличениюеемощности,экономичности,жизнед еятельности.Присистематическихзанятияхплаваниемулучшаетсятерморегуляция ,увеличиваетсяинтенсивностькровотока,укрепляютсясердечныемышцы.Улучша етсяигазообмен,чтовесьмаважнодляполноценногоразвитиярастущегоорганизма. Умеренныеплавательныенагрузкиоказываютблаготворное воздействие на нервную систему, «снимая» утомление, улучшаясон и повышая работоспособность. Специфические особенности воздействияплавания на организм связаны с активными движениями в водной среде.

Приэтоморганизмчеловекаподвергаетсядвойномувоздействию:соднойстороны – физических упражнений, с другой – уникальных свойств воднойсреды,вкоторойвыполняютсяэтиупражнения.Занятияплаваниемукрепляю таппаратвнешнегодыхания,увеличиваютжизненнуюёмкостьлёгкихиобъёмгрудно йклетки,посколькуплотностьводызатрудняетвыполнениевдохаивыдохаидыхател ьныемышцы,современем,укрепляютсяиразвиваются.

Плавание является прекрасным средством закаливания и повышениястойкостиорганизмаквоздействиюнизкихтемператур,простуднымзаб олеваниям и другим изменениям внешней среды. Вода обладает высокойтеплопроводностью,чемиобъясняетсяеёсильноезакаливающеевоздейств ие.

Пребываниевводеотличнотренируетмеханизмы,регулирующиетеплоотдач уорганизма,повышаяегоустойчивостькизмененииютемператур.

4.3. Техническаяподготовка.

4.3.1. Развитие навыка равновесия и чувства воды при обучении техникегребли на байдаркахиканоэ

Сколько бынимечталтренерсразу начатьучитьновичканапервыхурокахгребномуискусству— мощно,сильнымигребкамигнатьлодкувперед,увы,онвынуждензаниматьсясовсем другимделом,потомучтобайдарки и каноэ — очень неустойчивые спортивные снаряды и поначалу вних нелегко научиться даже просто сидеть — не переворачиваясь. Умениебалансировать у гребца сродни искусству канатоходца, и чувство равновесиядолжно быть развито у байдарочников и каноистовничуть не хуже. Темболее что нередко на тренировках и соревнованиях спортсмен встречается сразличными «сбивающими» факторами (сильная волна, косой встречный илипопутный ветер и т. д.). И часто происходит так, что спортсмены в хорошихусловиях погоды показывают высокий результат и безнадежно проигрываютпри изменении погоды. Такие гребцы могут быть отлично функциональноподготовлены,нанихбудутзатраченыгодытрудавнадежде,чтоони« разгребутся»,нопереучитьиполучитьизтакогогребцаспортсменаневозможно.

Плохойбалансвлодке— весьмараспространеннаятехническаяошибка.Начинающийгребецдолженовладет ьчувствомводы,научитьсяглавному—

умениюбалансировать,умениюправильновыполнятьсильныйгребокнауров несвоихмышечныхощущений.Жалко смотретьнагребца,которыйсуетится, яростно «лопатит» воду, поднимая непомерно высокий темп, несвязанныйсходомлодки.Опытныйглазтренерасразуопределит,особенновспарр инг-гонке, когда спортсмен не «понимает» воды и не использует ее дляпродвижениялодкивперед,апрорываетводулопастью.Лодкаутакогогребца будтостоитнаякоре.

Ошибки,допущенныевначалеобучения,неизбежноприведуткпечальнымрез ультатам.

Чувстворавновесиязависитотразвитиявестибулярногоаппарата,психологич ескойустойчивости,умениявсложныхусловияхводнойсреды—волнах и ветре —

не испытывать панического страха, боясь перевернуться.Это сковывает движения, вызывает нервозность. Тесно связан с равновесиеми другой фактор — чувство воды: тонкое мышечное ощущение плотностиводы (особенно явно выраженное при захвате воды в начальной фазе гребка).Врожденное или приобретенное умение «понимать воду», не терять связь снею в любых условиях может помочь достижению высоких скоростей приминимальных(авернее,оптимальных)затратахфизическойэнергии.

Чувствоводы— этовсеобъемлющийдлягребцатермин.Структурамышцичувстворитмичностихода лодкивразныхпогодныхусловиях,слитность системы «гребец — весло — лодка», степень плавучести, глубинаводоема,плотностьитемператураводы,течение,конструкцияивесбайдарки или каноэ, расположение гребца в лодке, умение терпеть в экстремальныхусловиях,расслабление,ритмичность,амплитуда,техника,тактическоемастерство, функциональная готовность, бойцовские качества; применениеразныхповесулодок,тормозныхустройств,веселсуменьшеннымилопастями,изменениехватавеслаит.д.—всеэтовлияетначувствоводы.

Чувство равновесия и чувство воды приводят к главному — к умениювложиться в гребок, подключить наибольшее количество мышечных единиц,эффективноскоординироватьихмежмышечноевзаимодействие.

Тренеры чаще всего выбирают тех ребят, кто выше и массивнее, нонередко и среди рослых встречаются менее предрасположенные к гребле вканоэ или байдарке. Поэтому необходимо тренеру измерять у набираемыхновичковещеиразмахрук,расстояниеотколенейдоконцовпальцеввытянутых рук (для байдарочников высота вытянутых рук определяется изположения сидя). Особенно важно измерение длины от коленей до концапальцеввытянутыхотдельнолевойиправойрук,важномдляканоиста.Сравнивая эти показатели, можно определить, с какой стороны в лодке — слеваилисправа— нужноначинатьгрестимолидомуканоисту.Болеедлиннаярука(апочтиувсехестьнебольшаяасимметрия)идолжнастать«тяговой»,чтоиопределяетсторону,скоторойдолженгрестиканоист.

К тому же этот показатель совершенно четко выявляет дефекты техникиприпоследующемобучении,недостаточнуюрастянутость,неправильныйзахватиранний«перелом»весла.Вбайдаркенаблюдаетсяпромашкакороткой стороны, однобокость работы, что, естественно, ослабляет и работумышцтуловища.

И наконец, важен показатель расстояния от бедра опорной ноги до концапальцеввытянутойруки(замерятьоткраягимнастическойскамейкивосновной стойкеканоиста).Наблюдениезаэтимипоказателямипроизводитсявтечениевсейдеятельностигребца.Нагребнойбазедолженбытьоборудован угол с нанесенной на стене метрической сеткой, где можно легкопроизвестиэтизамеры.

Начальный уровень развития вестибулярного аппарата, так необходимыйдлявоспитаниянавыкаравновесия,можноопределитьуновичков,предложив им сделать несколько вращений, кувырков, а затем пройти

побревнуилигимнастическойскамейке;полезностоять(на20счетов)вположении — ноги на одной линии, руки в стороны, закрыв глаза; ходить побревну с несколькими разворотами влево, вправо. Эти же упражнения дляразвития вестибулярного аппарата необходимо постоянно применять и придальнейшей тренировке гребцов, по 2 — 3 упражнения в начале и в концетренировочногозанятия.

Уровеньначальнойобщедвигательнойкоординациидвиженийопределяется, предложив спортсмену из положения стоя (ноги уже плеч) впрыжке повернуться на угол больше 360°. Степень начальной подвижностисуставовопределяется при помощи наклонов вниз, не сгибая ног в коленях,изположениястояногивместенагимнастическойскамейке.

Чувствоводыиравновесияявляетсяфундаментомдлядальнейшегоразвития технического мастерства спортсмена и в конечном итоге определяетрезультативность, необходимую с самого начала спортивной деятельности.Здесьзакладываетсяритмическаяискоростнаяструктурагребка,которая потомдолжнабыть наполненасиловымсодержанием.

4.3.2. Методикапроведениязанятий.

Всеучебно-тренировочныезанятиядолжныначинатьсясразминки.Это — бег1—3км,включающийвсебяускоренияразличнойдлины;дыхательные упражнения; общая разминка (вращения плеч, смена положениярук; вращение таза влево, вправо; вращение туловища влево, вправо; прыжкис вращением таза; вращение головы влево, вправо; вращение рук вперед,назад, вращение рук с прыжка-ми, развороты в наклоне, развороты со сменойположенияног;упражнениянарастяжение,наклонывперед,наклонысразворотом к правой, левой ноге; махом правой, левой ногой коснуться руквышеголовы).Следуетвыполнятьразминкулучезапястныхсуставов— сгибание,разгибаниеруквупоре,прыжкинаруках;функциональныеупражнения — упор присев, упор лежа, упор присев, повторить 10 — 15 раз;упражнения на брюшной пресс; прыжки с поворотом на 360°; совершеннорасслабленные висы на перекладине; упражнения на расслабление: поднятьрукивверх,сделатьвдох,задержатьдыханиена5—6с,постепеннорасслабляякистирук,предплечья,произвольноброситьрукивниз,делаявыдох(внаклонепочувствоватьрасслаблениерукнасколькоговозможно).Повторить упражнениенесколькораз.

Общая коллективная разминка делается в одном ритме, одно упражнениевытекает из другого. Нагрузка, дозировка каждого упражнения зависят отзадачтренировки.Частьупражненийможновыполнятьнаконтрастномдыхании.Еслиэтовозможно,тоупражненияможнопроводитьподмузыку,т.е. давать уроки типа аэробики. Затем идет специальная разминка на суше,включающаявсебяупражненияврабочемположениигребца.Каноистымогут выполнять развороты без весла в основной стойке, байдарочники —развороты с веслом на плечах, имитация гребка без весла (прочувствоватьработу корпуса в положении сидя). Здесь нужна помощь тренера,

партнера.Изометрическиеупражнениясследуетделатьвосновнойстойкеканоиста,взявшись за какую-либо стойку по 6 с. повторять несколько раз. После этогообязательновыполнятьупражнениянарасслабление.Затемвстойкеканоиставстать на край плота так, чтобы можно было веслом в момент касания водыпрочувствоватьначалопроводки.Этоупражнениепозволитосвоитьправильное начало гребка. В стойке каноиста — руки в стороны, перенестивес тела на опорную ногу, подняв направляющую ногу, стоять закрыв глаза.Продолжатьспецразминкуследуетнаучебномплоту.

4.3.3. ***Отработка начала гребка***. Древко весла не должно заходить за коленоопорной ноги, захват производить с расслабленных рук, контролируя, чтобывес телакакможноменьшепереходилнаколеноопорнойноги.Повторить10-15раз.Отрабатыватьконецпроводкиследуеттакже10—15раз.Следующее упражнение — полный гребок в ритме: 3 счета — занос, один — проводка.Передвыходомнаводусделатьдыхательныеупражнения.

Наэтом(до30мин)можнозакончитьподготовкукработенаводе.

Разминка на воде включает в себя 10 — 15-минутное вкатывание, затемнесколько серий гребков (5 — 6) на счет: три счета — занос, один счет — проводка. Затем рекомендуется грести по формулам: нормально — сильно,длинно—сильно,нормально—чаще,длиннее—чаще;чтобылучшепрочувствоватьводу,желательноменятьхватвесла.

Дляразвитиячувстваводынеобходимопроводитьцеленаправленнуюработувкомандныхлодках.Вканоэ-двойкеканоистывыполняютпоследовательно5—10гребков—левыйномер,вбайдарках-двойках,четверках—работупономерам.Вконцезанятияможнопровестисоревнование:ктоменьшевыполнитгребковнадистанции100м.Длясовершенствования чувства равновесия, владения лодкой рекомендуется вконце тренировочного занятия каноистам проводить греблю стоя в лодке,байдарочникам—грестиспомощьюрук.Такжерекомендуетсядаватьследующее задание: поднять весло над головой, переходить в каноэ из однойстойки в другую, научиться грести с противоположного берега. Большуюпользу окажет каноистам гребля в байдарке и наоборот. Для совершенноговладениялодкойможноприменятьсоревнованиявгребномслаломе.

Часто новички-байдарочники, чтобы увереннее сидеть в лодке, выходят наводу без сиденья-сляйда. С этим надо решительно бороться — такая посадкаделаетболеенизкойтягувесла,ломаетправильныйнавыкгребли,даивоспитываетуспортсменапоследующуюнеуверенностьвбаланселодки,когдаонбываетвынужденгрестивлодкесосляйдом.

До 50% элементов техники гребли можно освоить на берегу, особенно вначале обучения. Здесь особенно нужен индивидуальный подход. Важно неотпугнутьновичкатрудностямиосвоениябалансавлодке.Чащевсеготренерыдействуютпримитивно,сажаютновичкасразувлодкуисмотрят,каконраззаразомперевор ачиваетсяибуксируетбайдаркукберегу, чтобывылить воду, сесть и снова через несколько метров оказаться в воде, частохолодной, поскольку набор юных спортсменов проводится поздней осенью иранней весной. У учеников

появляется боязнь воды, и не удивительно, чтоотсевновичковвсекцияхгреблисоставляетболееполовинызанимающихся.

Поэтомуинеобходимапредварительнаяподготовкановичков:выполнение ими упражнений на равновесие, работа на тренажерах и толькопотомпервыйвыходнаводу.Необходимыпостепенностьитерпениевобучении,разнообразиеприемов,средствтренировкиназанятиях.Надоотметить, что раннее натаскивание детей по программе взрослых нормативовведетксерьезнымтехническимошибкам.Ссамогоначаланеобходимоприменятьупражнения,специальнонаправленныенасовершенствованиевсех компонентов техники, причем с индивидуальным уклоном, доводя их доавтоматизма, не забывая применять упражнения на расслабление. Позднее,когда уже сложился стереотип движений, исправить дефекты порой бываетпростоневозможно.

Работа над совершенствованием навыка равновесия, чувства воды тесноперепетается с остальными вопросами технического мастерства гребца идолжнапроводитьсякомплексновместесовсемидругимиразделамиподготовки,учитыватьсявперспективномитекущемпланировании.

Совершенствованиенавыкаравновесияичувстваводыпроходитследующиеэтапы:

I. Объяснениенеобходимостиовладенияэтимикачествамидлягребца.
II. Освоениеимитациитехникивесломнасуше.
III. Приобретениенавыковравновесиянатренажерах,качающейсядоске.
IV. Приобретениепервоначальныхнавыковгреблинаплоту.
V. Греблянаустойчивыхспециальныхлодках,основныхлодках.
VI.Специальнаятренировкаприсложныхпогодныхусловиях(вволну,ветер ит.д.).

Правильноеобучениенавыкуравновесияичувстваводыпозволитзначительно сократитьотсеввгруппахначинающихгребцовиускоритовладение спортсменами современной техникой гребли. Причем достигаетсяэто не формальным заучиванием схем и технических приемов, а творческимпониманием основных принципов и законов выполнения плотного, жесткогоГребка.Этоособенноважно,посколькунасвоемпутипоступенямспортивногомастерствагребецчащевсегопопадаетврукисамыхразныхтренеровиемуприходитсявыполнятьсамыеразнообразныетехническиеуказания.

Необходимо ссамых первых шагов снабдить своих учеников образами-сравнениями(например,сравниватьходлодки с движением парохода, гребок

— сгребкомлягушки,цепкийзахватзаводу— сприсасывающейсяпиявкой).Такаяидеомоторнаятренировкапомогаетправильноо цениватькаждый гребок, ощущать его всеми мышцами тела и постоянно повышать егоэффективность.

Но,неоднойтехникой(фундаментомкоторойявляютсячувстворавновесия и воды)создаетсямастергребли.Неменееважныобщаяфизическаяифункциональная подготовки.

4.4. Контрольныеиспытания

Контрольныеиспытанияпроводятсявконцеучебногогода,атакжемогутпрово

дитьсяпериодическипоусмотрениютренера-преподавателя.Этопозволяетпроследитьдинамикуфизическогоразвитияобучающихсяисвоевременновыявитьнаиболееспособныхучащихсядляпереводанаобучение по предпрофессиональной программе,при условии достиженияими рекомендуемого минимального возраста для зачисления в группыпогребле на байдарках и каноэи отсутствия медицинских противопоказанийдлязанятийизбранным видомспорта.

Выполнениетестовыхзаданий

Тестовые задания представлены физическими упражнениями, которыесгруппированыпопризнакуосновныхфизическихкачеств.Тестированиерекомендуетсяпроводитьспомощьюсоревновательногометода,причемобучающиесядолжнывыполнитьнормативныеупражнения,которыеотражаютразносторонностьихподготовленностипокаждойконкретнойгруппе физических способностей (силовых, скоростных, к выносливости икоординации).

Способывыполнениятестовыхзаданий.

Бег 30 метров. Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участиедва-три человека. По команде «На старт» участники подходят к линии стартаизанимаютисходноеположение.Покоманде«Внимание»наклоняютсявперединакоманде«Марш»бегутклиниифинишапосвоейдорожке.Времяопределяютспомощьюсекундомерас точностьюдо0,1с.

Бег 60. Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие двачеловека.Покоманде«Настарт»участникиподходятклиниистартаизанимают исходное положение. По команде «Внимание» и «Марш» бегут клиниифинишапосвоейдорожке.Времяопределяютспомощьюсекундомерас точностью до 0,1 с. Бег 1000 м. выполняется с высокого старта на беговойдорожкеилировнойместности,наземляномилиасфальтномпокрытии.Результатфиксируетсяспомощьюсекундомерасточностьюдо0,1с.

Прыжоквдлинусместа.Наплощадкепроводятлинию(перпендикулярнокней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Обучающийся становитсяоколо линии, не касаясь ее носками, затем отводит руки назад, сгибает ноги вколеняхи,оттолкнувшисьобеиминогами,делаетрезкийвзмахрукамивперед и прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется по линии до пяткиноги,стоящейсзади.Даютсятрипопытки,лучшийрезультатидетвзачет.

Челночныйбег3х10метров.Взабегепринимаютучастиеодин-двачеловека.Передначаломбеганалинию(стартадлякаждогокладутдвакубика.Покоманде«Настарт»участникивыходятклиниистарта.Покоманде «Внимание»онинаклоняютсяи берутпоодному кубику.Покоманде

«Марш»бегуткфинишу,кладуткубикналинию,неостанавливаясь,возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша.Бросаткубикинельзя.Секундомервключаютпокоманде«Марш»ивыключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется сточностьюдо 0,1 с.

Подтягивание.

Мальчикивыполняютподтягиваниеизвисанавысокойперекладине,девочки-извисалежананизкойперекладине(до80см).Мальчикиидевочкиподтягиваютсяхва

томсверху.Покоманде«Хоп»производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки.Выполнятьупражнениенужноплавно,безрывков.Телоневыгибать,сгибание ног в коленях и дерганье ногами не допускается. В этом случаепопытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет.Девочкиподтягиваются, неотрываяногиотпола.

Наклон вперед из положения сидя на полу. На полу мелом проводится линияА-Б, а к ее середине перпендикулярная линия, которая размечается черезкаждый сантиметр. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б.Расстояние между пятками 20-30 сантиметров, ступни вертикальны. Одинилидвапартнераприжимаютколениученикакполу.Выполняется3разминочных наклона,ачетвертый-зачетный,результаткоторогоопределяетсяпокасаниюсантиметровойразметкисреднимпальцемсоединенныхвместерук.

Шестиминутныйбег.Бегможновыполнятькаквспортивномзалепоразмеченной дорожке, так и на стадионе по кругу. В забеге могут приниматьучастие одновременно 4-6 человек. Столько же обучающихся по заданиютренера-преподавателязанимаютсяподсчетомкруговиопределениемобщегометража.Дляболееточногоподсчетабеговуюдорожкуцелесообразноразметитьчерезкаждые10м. По истечении6мин бегуныостанавливаются,и«контролеры»подсчитываютметраждлякаждогоизних.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Обучающийся лежит наспине, ноги согнуты в коленях под углом 90°. Партнер держит ноги. Пяткинаходятсянарасстоянииболее30смоттаза,спинаплотноприжатакполу,руки скрещенынагрудиинеотрываютсяотнеевовремявыполненияупражнения.Обучающийсяподнимаеттуловище,сгибаяеготак,чтобылоктикасались бедер, затем опускается на пол, касаясь его лопатками. Фиксируетсяколичество выполненных сгибаний за одну минуту. Упражнение выполняетсянагимнастическомматевбыстромтемпе.

Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сидя. На полу мелом проводитсялиния А.Обучающийсясадится так, чтобыпяткиоказалисьна линии А.Расстояние между пятками 20-30 сантиметров, ноги слегка согнуты, ступнивертикальны. Выполняется наклон туловища назад, мяч в руках над головой.Выпрямляятуловищевыполнитьбросокмячаиз-заголовы.Расстояниеизмеряетсявсантиметрахотлинии Адоточкисоприкосновения мячасповерхностью.Даютсятрипопытки,лучшийрезультатидетвзачет.

5. МЕТОДИЧЕСКОЕОБЕСПЕЧЕНИЕПРОГРАММЫ

Основнойформойзанятийвспортивно-оздоровительнойгруппеявляетсяурок.Длякаждойчастиурокаодинакововажноезначениеимеютвсезадачи - образовательные, воспитательные и оздоровительные. Выполнениеуказанных задач обеспечивает всестороннее воздействие на обучающихся.Учебно-тренировочноезанятиесостоитизчетырехчастей:вводной,подготовительной,основной изаключительной.

Припроведенииурокависпользуютследующиеметодыорганизации:

Фронтальный метод применяется на каждом занятии, когда одно и тожеупражнениевыполняетсявсемиобучающимисяодновременноприпроведении ходьбы, бега, ОРУ.

Поточный способ - все выполняют упражнения "потоком", когда одинзанимающийсяещенезакончилвыполнениезадания,адругойужеприступаеткнему.

Этомогутбытьупражненияспродвижениемвперед(например,упражнениявравновесиииприходьбепогимнастическойскамейке).

Посменный способ заключается в том, что дети выполняют упражнениясменами,понесколькочеловекодновременно,остальныевэтовремянаблюдаютзатоварищами.

Групповой способ - заключается в распределении обучающихся на 2-3группы.

В процессе занятий может быть использован *индивидуальный метод*,когда каждый занимающийся самостоятельно выполняет данное ему заданиеподконтролемтренера-преподавателя.

Использованиекаждогоизуказанныхметодоворганизацииобучающихсяназанятииизависитотзадач,поставленныхтренером-преподавателем,условий,вкоторыхпроводитсязанятие,возрастазанимающихся.Наиболеецелесообразноприобучениисмешанноеиспользованиеразныхметодоворганизации,ведущеекповышениюэффективностизанятий.

Длярешениязадачфизическоговоспитанияиспользуются *методрегламентированногоупражнения,игровойисоревновательныйметоды,словесныеи сенсорныеметоды.*

Строгая регламентация упражнений является основным методическимприемом в процессе спортивной тренировки и характеризуется выполнениемкаждогоупражнениявстрогозаданнойформеисточнообусловленной временнойифизическойнагрузкой.

Игровойметод широкоиспользуетсявпроцессефизическоговоспитания,какметодорганизациидвигательнойдеятельностивформеподвижнойилиспортивнойигры.

Соревновательныйметод применяетсядляразвитияфизических,волевых и нравственных качеств, совершенствования технико-тактическихумений и навыков, а также способностей рационально использовать их всложненныхдействиях.

Словесныеметоды постояннопримен яютсявучебно-тренировочныхзанятиях.Поназначениюихможнообъединитьвследующиегруппы:

методы рассказа, описания, объяснения, в которых слово используетсякаксредство передачизнаний;

методы команды, распоряжения, указания, где происходит воздействиесловомвцеляхуправлениядеятельностьюзанимающихся;

методыразбора,замечания,словеснойоценки,спомощьюкоторыханализируетсяиоцениваетсядеятельностьзанимающихся.

Сенсорныеметоды поназначениюспособствуютпривлечениюкпроцессу познания как можно большего числа органов чувств человека. Книмотносятсяорганы зрения,слухаидвигательныхощущений.

Зрительныеметоды подразделяютсянанепосредственныйпоказдвижений,демонстрациюнаглядныхпособийспомощьюсовременнойоргтехникиизрительное ориентирование.

Слуховой(звуковой)метод заключаетсявиспользованиизвуковкаксигналов,помогающиеуточнятьпространственныеивременныехарактеристикидвижений.Спомощьюзвукахорошоусваиваетсяритмдвигательных действий, который можно обусловить заранее или в процессевыполнениядвижения.

Обязательнымусловиемзаэффективностьюучебно-тренировочногопроцесса является система контроля за приобретенными знаниями, умениямиинавыками.

Оборудованиезаладолжноучитыватьполовозрастныеособенностиобучающихся,бытьисправным.Минимальныйнабортренажеровиснарядов:гимнастические скамейки, гимнастические маты, скакалки, гимнастическиепалки,различныемячи,оборудованиедлянастольноготенниса,лыжи.Наличиекомплекснойспортивнойплощадкииспортзала.

Залдлязанятийдолженбытьоснащенисправнымоборудованием,обеспечивающимполноценныйучебно-тренировочныйпроцессибезопасностьзанимающихся.

6. СПИСОКЛИТЕРАТУРЫ

1. В.Г.Яковлев,В.П.Ратников.Подвижныеигры.М.,1977.
2. В.И.Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физическоговоспитанияучащихся1-11классов.М.«Просвещение»,2007.
3. ВайнбаумЯ.С.Дозированиефизическихнагрузокшкольников.– М.:Просвещение, 1991. – 64 с.
4. ВиленскаяТ.Е.Физическоевоспитаниедетеймладшегошкольноговозраста, 2009
5. Ильин Е.П. Психофизиологияфизического воспитания. М.Просвещение, 1983
6. КаверинВ.Ф.«Греблянабайдаркахиканоэ».Примернаяпрограммаспортивнойподготовкидля ДЮСШ.Советскийспорт,2004г.
9. КоротковИ.М.«Подвижныеигрыдлядетей»,Москва,«СоветскаяРоссия»,1987
10. ЛяхВ.И.Тестывфизическомвоспитаниишкольников:Пособиедляучителя. – М.: Москва,1998. – 272 с.
11. Н.И.Мясникова,А.Н.Савчук.Общеразвивающиеиспециальныефизическиеупражнениядляразвитиядвигательныхспособностей.КрасноярскРИОКГПУ, 2004.
12. О.Е.Громова.Спортивныеигрыдлядетей.М.:ТЦСфера.2002.
13. Под ред. В.И. Ляха Г. А., Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона. Развернутоетематическое планирование по комплексной программе. Физическаякультура1-11классы.Волгоград 2010г.
14. Программыдлявнешкольныхучреждений.Спортивныекружки.М.“Просвещение”1977.
15. Теория и методика физического воспитания и спорта. Ж.К.Холодов,В.С. Кузнецов-3-еизд.,стер.-М.:Изд.«Академия»,2004г.-480с.
16. ФарберД.И.,КорниенкоИ.А.,СонькинВ.Д.Физиологияшкольника.М.“Просвещение”1990.
17. Физическоевоспитаниеучащихся1-11классовснаправленнымразвитиемдвигательныхспособностей.//Физическаякультуравшколе.М.:Школа-Пресс,1994N: 1- 3.
18. Филин В.Б. Вопросы юношеского спорта. Изд. «Физкультура и спорт»М.1987г.