

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Ростовской области «Региональный центр выявления и поддержки
одаренных детей «Ступени успеха» (ГБУ ДО РО «Ступени успеха»)

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа
для направления «Спорт»
«Гребля на байдарках и каноэ»
12-17 лет
(очная форма обучения)

Аннотация

1	Консультант по разработке программы (Ф.И.О., место работы, должность)	Попова Ю.В., тренер-преподаватель
2	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
3	Срок реализации	14 дней
4	Возраст обучающихся	12-17 лет
5	Когда и где рассмотрена	Рассмотрено на заседании Экспертного совета ГБУ ДО РО «Ступени успеха» Протокол № 5 от 03 марта 2023 г.
6	Дата утверждения	03.03.2023
7	Цель программы	Целью программы является формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом, развитие и дальнейшая профессиональная поддержка одаренных гребцов для успешного выступления на областных, всероссийских и международных соревнованиях.
8	Краткое содержание программы	Программа ориентирована на обучающихся 12-17 лет, состоит из двух модулей. – Модуль 1. Теоретическая, психологическая, тактическая подготовка. – История развития современных Олимпийских игр. Гребной спорт. История развития за рубежом и в России. Биография знаменитых советских и российских гребцов. Легенды гребли. Короли одиночки. Правила гребного спорта. Дисциплины. Классификация соревнований. Участники соревнований. Их права и обязанности. Место проведения соревнований и гребной инвентарь. – Модуль 2. Общефизическая, специальная и техническая подготовка. Проведение соревнований. Контрольная комиссия. Стартовая процедура. Проведение соревнований. Прохождение дистанции. Помехи на дистанции. Финиш и определение времени. Раздельный старт. Гандикапы. Эстафеты. Народная гребля. Прибрежная гребля. Гребля -

		<p>индор. Особенности. Санкции за нарушение правил соревнований. Психологическая подготовка в соревновательный период. Энергетические потребности и рацион питания. Особенности питания юных спортсменов. Питьевой режим. Утомление и восстановление при нагрузках различной направленности. Средства и методы восстановления после физической нагрузки. Профилактика травматизма в гребном спорте.</p> <p>В каждом модуле предусмотрены теоретические, практические занятия, самостоятельные работы.</p>
9	Прогнозируемые результаты	<p>Прогнозируемыми результатами изучения программы у обучающихся является приобретение следующих знаний, умений и навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение основ технических и тактических действий в спортивном направлении «гребля на байдарках и каноэ»; - овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на соревновательные реалии; - освоение различных алгоритмов технико-тактических действий; - приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников; - умение адаптироваться к тренировочной и соревновательной деятельности; - умение преодолевать предсоревновательные - умение концентрировать внимание в ходе соревнования; - овладение основами техники и тактики в гребле на каноэ; - приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях по «гребле на байдарках и каноэ»; - развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств; - повышение уровня функциональной подготовленности; - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок; - выполнение требований, норм и условий их выполнения, для присвоения спортивных разрядов и званий по «гребле на байдарках и каноэ».