

Федеральное государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Кронштадтский морской кадетский военный корпус
Министерства обороны Российской Федерации»

УТВЕРЖДАЮ

Начальник ФГКОУ «Кронштадтский
морской кадетский военный корпус
Министерства обороны Российской
Федерации»

Н.В. Довбешко/

«23» августа 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
Секция «Гребно-парусный спорт»
на 2017-2018 учебный год

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы: 2 года
Возраст обучающихся: 13-16 лет (7-10 классы)

Обсуждена.
Рекомендована к утверждению.
Заседание ПМК ОД
«Дополнительные образовательные
программы»
Протокол № 1 от «23» августа 2017 г.
Преподаватель дополнительного образования
(руководитель дисциплины)

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Марченко Юрий Николаевич,
педагогический стаж - 3 года,
мастер спорта международного класса

Кронштадт
2017 г.

Содержание

Раздел 1. Основные характеристики программы дополнительного образования.....	3
1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	5
1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	6
1.3.1 Учебно-тематический план.....	6
1.3.2 Содержание программы	7
1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ.....	7
Раздел 2. Организационно-педагогические условия реализации программы дополнительного образования.....	9
2.1 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	9
2.1.1 Материально-техническое обеспечение.....	9
2.1.2 Информационное обеспечение обучения.....	9
2.1.3 Кадровое обеспечение	9
2.2 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ	10
2.3 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	10
2.4 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	11

Раздел 1. Основные характеристики программы дополнительного образования

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы

Гребно-парусный спорт является отличительным видом спорта для всех военных моряков, который не только поддерживает старинные традиции, зародившиеся ещё в парусном флоте, но и способствует высокой морской выучке, а также развитию силы и выносливости.

Гребно-парусное многоборье как конкретный вид, объединяющий морскую и военно-морскую прикладность, отдельные спортивные элементы, является относительно молодым (начало 1990-х гг.) направлением физкультурного движения России.

Программа обучения по гребно-парусному многоборью реализует основные принципы развития физической культуры и спорта, а также патриотического воспитания.

Занятия гребно-парусным спортом развивают и совершенствуют ловкость, общую и силовую выносливость, гибкость, способность предвидеть ситуацию, переключение внимания, логическое мышление, специальные навыки управления корабельными приборами и инвентарем, сплоченность и взаимовыручку коллектива, устойчивость к качиванию, точность глазомера, волевые качества. В этом виде программы проявляются такие качества, как: силовая выносливость, воля к победе, чувство коллективизма. Гребно-парусное многоборье является перспективным средством, формирующим профессионально значимые качества военного моряка.

В ВМФ все офицеры и мичманы должны уметь управлять шлюпкой на веслах и под парусом, а старшины и матросы – грести.

Направленность программы дополнительного образования по содержанию является физкультурно-спортивной, по форме организации – кружковой.

Новизна и отличительные особенности программы состоят в том, что программа сориентирована как на физическое развитие кадетов, так и на формирование профессионально значимых качеств личности.

Программа подготовлена на основе Примерной программы спортивной подготовки морского многоборья ДЮСШ, СДЮШОР.

В преподавания гребли используется Шлюпочная сигнальная книга ВМФ (ШСК 70), Толковый словарь спортивных терминов Ф.П. Суспов, С.М. Вайцеховский «Физкультура и спорт», Настройка парусов и такелажа Ермолаев А., Все о парусах, Маневры под парусами, Тактика парусных гонок.

Адресат программы

Рабочая программа предназначена для обучающихся 7-11 классов (13-17 лет).

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 2 года обучения. Общее количество часов программы – 272 часа, в том числе первый год обучения – 136 часов; второй год обучения – 136 часа.

Форма обучения: очная.

Особенности организации учебного процесса:

Занятия проводятся в группах учащихся одного возраста, являющихся основным составом объединения, а также индивидуально. Состав группы – постоянный.

Программа рассчитана на занятия с подростками, имеющими повышенный уровень общефизической подготовки.

Учебные тренировки:

Групповая форма занятий. Группа набирается из учащихся, имеющих склонность к занятиям спорта и желающих участвовать в тренировочной деятельности по направлению и имеющих допуск к занятиям физической культурой. Допускаются разновозрастные группы, организованные с учетом подготовленности участников.

Основные методы работы

- Словесный метод,
- Наглядный метод
- Метод физического упражнения
- Метод непосредственной помощи применяется при обучении позам в различных условиях в медленном темпе. Этот метод, по сути, - исправление ошибок извне. Постороннее вмешательство может быть со стороны живых объектов (преподаватель, партнер) и различных устройств.
- Соревновательный
- Видеометод - просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинограмм, соревнований по виду спорта.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Основная форма организации образовательного процесса дополнительного образования – учебное занятие.

Учебный год в объединении по интересам начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая. В период каникул секция работает по специальному расписанию с переменным составом.

Для учебных занятий в корпусе используются специально предусмотренные расписанием дня часы во второй половине дня.

Продолжительность учебного занятия – 40 минут. Занятия в кружке могут проводиться в любой день недели, включая воскресенье и каникулы.

Общее количество часов в год в первый год обучения - 136 часов, во второй год обучения – по 136 часа. Периодичность занятий – 4 часа в неделю. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Занятия могут проводиться спаренно.

1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Основной целью программы дополнительного образования является обучение технике и тактике гребли хождения на веслах и под парусом.

В ходе реализации программы дополнительного образования решаются следующие задачи:

образовательные:

- изучить содержание, цели и задачи гребли в системе спортивных дисциплин;
- освоить технику гребли на шлюпках (ял-б);
- познакомить с практическим и теоретическим материалом в области морского многоборья.

метапредметные:

- выработка у учащихся устойчивого интереса и мотивации к занятиям спортом и здоровому образу жизни;
- развитие потребности в саморазвитии, личностном росте через создание ситуации успеха;
- развитие дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей
- развитие самостоятельности, активности, ответственности.

личностные:

- формирование здорового образа жизни у кадетов;
- развитие и совершенствование физических качеств, поддержание их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в корпусе;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- воспитание высоких нравственных качеств: чувства коллективизма, взаимопомощи, дружбы, товарищества, взаимопомощи, дисциплинированности, воли к победе;
- развитие потребности в двигательной активности как основы здорового образа жизни.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1 Учебно-тематический план

Первый год обучения – 136 часов

Спортивно-оздоровительный этап и этап начальной подготовки

№	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего часов	теория	практика
1.	Вводное занятие	1	1	0
2.	Теоретическая подготовка	3	3	0
3.	Общая физическая подготовка	30	0	30
4.	Общеразвивающая физическая подготовка	36	0	36
5.	Специальная физическая подготовка	16	0	16
6.	Техническая подготовка на гребных тренажерах	44	2	42
7.	Участие в соревнованиях	4	0	4
8.	Итоговые занятия	2	0	2
	Общее количество часов	136	6	130

Второй год обучения – 136 часов

Учебно-тренировочный этап

№	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		всего часов	теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	0
2	Теоретическая подготовка	3	3	0
3	Общая физическая подготовка	20	0	20
4	Специальная физическая подготовка	36	0	36
5	Техническая подготовка на гребных тренажерах	44	1	43
6	Техническая подготовка на гребных судах	20	0	20
7	Участие в соревнованиях	10	0	10
8	Итоговые занятия	2	0	2
	Общее количество часов	136	5	131

1.3.2 Содержание программы

Спортивно-оздоровительный этап и этап начальной подготовки (1 год)

Задача первого этапа — привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для углубленного изучения вида спорта, а также тщательные наблюдения за успешностью обучения детей. На этот этап зачисляются воспитанники, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно - оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники по виду спорта, а также работа, направленная на физическую подготовку по виду спорта и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно- тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап (2 год)

В ходе учебно- тренировочного этапа происходит развитие у воспитанников специальных физических качеств согласно вида спорта и таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др. Направлен на развитие и дальнейшее совершенствование специальных для вида спорта физических качеств; дальнейшее совершенствование техники по виду спорта, повышение ее вариативности; происходит отработка тактических комбинаций и связок, освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов.

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В результате деятельности кружка кадеты должны:

знать:

- технику гребли;
- основные правила соревнований по гребле, гребно-парусному многоборью;
- технику самостоятельного управления шлюпкой (хождению) под парусами и на веслах

уметь:

- выполнять технику гребка;
- управлять шлюпкой под парусами.

Основными результатами выполнения программных требований являются:

- повышение уровня физической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- освоение теоретического раздела программы;
- выполнение нормативов общей физической подготовки и специальной физической подготовки.

Раздел 2. Организационно-педагогические условия реализации программы дополнительного образования

2.1 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1.1 Материально-техническое обеспечение

Реализация программы предполагает наличие бассейна и спортивного зала.

Все занятия проводятся в бассейне (плавательной чаше и спортивном зале).

Для проведения учебно-тренировочных занятий используется спортивный инвентарь.

Все практические занятия обеспечены местами занятий в соответствии санитарно-гигиенических требований и техники безопасности (бассейн, спортивные залы, стадион, тренажёрные устройства, инвентарь и оборудование). Согласно календарю спортивно-массовой работы регулярно проводятся спортивные соревнования по гребле и тестирование. Контроль за состоянием здоровья и функциональном развитием осуществляется на протяжении всего периода обучения врачебно-медицинским кабинетом.

2.1.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 кл. М.: «Дрофа», 2014
2. Виленский М.Я. Физическая культура. 8 – 9 кл. М.: «Дрофа», 2014
3. Шлюпочная сигнальная книга ВМФ (ШСК-70)
4. Байновский Ю.К. Оптимизация учебно воспитательного процесса
5. Раменская Т.И. Физкультура и спорт 2001
6. Буое Т. Тесты в спортивной практике
7. Иссурин В.Б. Биомеханика гребли
8. В.Н. Манжосов Физкультура и спорт 1986
9. Справочник яхтсмана. Морская литература
10. Правила парусных гонок.

2.1.3 Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное образование или высшее образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы.

Требования к педагогам дополнительного образования и преподавателям:

среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование – бакалавриат, направленность (профиль) которого, как правило, соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы;

дополнительное профессиональное образование – профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы;

При отсутствии педагогического образования – дополнительное профессиональное педагогическое образование; дополнительная профессиональная программа может быть освоена после трудоустройства.

Рекомендуется обучение по дополнительным профессиональным программам по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

2.2 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Соревнования.
- Выполнение контрольных нормативов.

Предварительный контроль проводится по тестам для получения исходной информации об уровне физической подготовленности учащихся. Тесты по ОФП проводятся в начале подготовительного периода, когда учащиеся начинают приобретать устойчивое спортивное состояние.

Промежуточное тестирование проходит в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками учащимися.

Итоговая аттестация направлена на выявление соответствия фактически полученного обучающимися объема (полноты) и уровня (качества) знаний, умений и навыков физической подготовки с требованиями программы.

2.3 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Занятие по гребле строится так, чтобы организовать и подготовить занимающихся к качественному решению поставленных задач, максимально приближенных к соревновательным. Оно состоит из подготовительной, основной, заключительной частей. Каждое из занятий имеет свою цель, время, содержание, особенности в методике проведения и решает определенные задачи. Занятие начинается с подготовительной

части, на которую отводится 10 минут. В ходе нее решаются следующие задачи:

– сбор обучаемых, построение подразделения, проверка наличия военнослужащих, их внешнего вида и краткое объяснение задач занятия;

– подготовка личного состава к предстоящей физической нагрузке в основной части, что достигается за счет выполнения упражнений в ходьбе и беге, для отдельных групп мышц, специальных подготовительных упражнений, приемов самостраховки, а также упражнений вдвоем.

После построения и объявления содержания занятия, выполнения нескольких (2–3) строевых приемов, тренер приступает к решению основной задачи подготовительной части.

2.4 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 кл. М.: «Дрофа», 2014
2. Виленский М.Я. Физическая культура. 8 – 9 кл. М.: «Дрофа», 2014
3. Шлюпочная сигнальная книга ВМФ (ШСК-70)
4. Байновский Ю.К. Оптимизация учебно воспитательного процесса
5. Раменская Т.И. Физкультура и спорт 2001
6. Буое Т. Тесты в спортивной практике
7. Иссурин В.Б. Биомеханика гребли
8. В.Н. Манжосов Физкультура и спорт 1986
9. Справочник яхтсмена. Морская литература
10. Правила парусных гонок.