

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
	<b>Общее количество часов</b>	<b>136</b>	<b>6</b>	<b>130</b>

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
	<b>Общее количество часов</b>	<b>136</b>	<b>5</b>	<b>131</b>

### 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 яхтсмена. 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.