

Комитет по образованию администрации городского округа
«Город Калининград»
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда Калининградский морской лицей

Принята на заседании
Педагогического совета
От «30» июня 2024 г.
Протокол № 1

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАОУ КМЛ
_____ Н.В. Краснова
Приказ № 258 от 30.06.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Шлюпочная практика»

Возраст обучающихся: 15 - 17 лет

Срок реализации программы: 10 дней

Автор-составитель: учитель
астрономии Поляков Н.Н.

Калининград

2024

Содержание

Раздел 1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	8
1.3 Содержание программы	9
1.4 Планируемые результаты	13
Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	14
2.1 Календарный учебный график	14
2.2 Условия реализации программы	19
2.3 Формы аттестации.....	29
2.4 Оценочные материалы	30
2.5 Список литературы.....	33

Раздел 1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шлюпочная практика» имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень программы – ознакомительный.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шлюпочная практика» разработана в соответствии с современными тенденциями развития образования, концепцией развития рыбохозяйственного комплекса Российской Федерации на период до 2030 года.

Программа предназначена для обучающихся закончивших десятый класс муниципального автономного общеобразовательного учреждения Калининградского морского лицея учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, направлена на:

- на укрепление здоровья и физического совершенствования обучающихся;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры (в частности гребле);
- формирование первичных навыков необходимых в управлении и работе на маломерных судах;
- на формирование культуры межличностных отношений и соперничества;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- профориентацию, т.к. вносит значительный вклад в формирование готовности обучающихся к выбору профессии в сфере морской деятельности.

Рыбохозяйственный комплекс России, занимающий особое место в экономике страны - одна из тех отраслей, которая находится в постоянном контакте с мировым рынком и различными международными организациями. Этот многопрофильный комплекс располагает мощной материально-

технической базой, включающей флот, береговые производства, предназначенные для переработки и хранения рыбопродукции, производственную инфраструктуру, обеспечивающую портовое и судоремонтное обслуживание флота, судостроение и машиностроение, производство орудий промысла, образовательный комплекс, рыбохозяйственную науку. Без высокого уровня развития науки и без высококвалифицированных профессионалов никакая страна не может претендовать на роль ведущей рыболовной державы.

Калининградская область является одним из пяти рыбохозяйственных регионов России, где осуществляется подготовка кадров в соответствии с потребностями рыбохозяйственной отрасли.

Актуальность программы продиктована потребностью региона в специалистах приоритетных промышленных областей – транспортной и рыбохозяйственной, что актуализирует потребность в специальных кадрах морской деятельности, и коррелирует с общей целью программы формирование готовности обучающихся к выбору профессии в сфере морской деятельности.

Новизна данной программы в том, что программа направлена не только на укрепление здоровья и физического совершенствования обучающихся, но и опирается на понимание приоритетности в формировании готовности обучающихся к выбору профессии в сфере морской деятельности.

МАОУ Калининградский морской лицей (Лицей) сотрудничает с ФГБОУ ВО «Калининградским государственным техническим университетом» (КГТУ), который входит в систему образовательных учреждений Росрыболовства и в рыбохозяйственном комплексе обеспечивает формирование кадрового потенциала рыбопромыслового флота и береговых предприятий и организаций отрасли. В рамках данного сотрудничества Лицей является нулевой ступенью непрерывного отраслевого образования и базовой общеобразовательной школой учебно-отраслевого комплекса КГТУ (КМРК, БГАРФ, КГТУ).

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что реализация данной программы формирует первичные навыки необходимые в управлении и работе на маломерных судах, которые в свою

очередь является профессиональными для морской деятельности. Возможность реализовать программу с использованием ресурсов учебно-отраслевого комплекса КГТУ (КМРК, БГАРФ, КГТУ) и Спортивного центра (морской и физической подготовки г. Калининград) филиал ФГУ МО РФ «Центральный Спортивный Клуб Армии» (СКА г. Санкт-Петербург) становится неотъемлемым компонентом, способствующим формированию готовности обучающихся к выбору профессии в сфере морской деятельности.

Гребля является мощным педагогическим средством, оказывая комплексное и разностороннее воздействие на организм, данная тренировочная деятельность развивает основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, а также имея соревновательный характер, дает возможность ребенку реализовать свою эмоциональность, что очень важно для сбалансированности подростковой психики.

Отличительной особенностью данной программы является практико-ориентированное содержание учебных занятий, которое сформирует необходимые начальные навыки, применяемые в сфере морской деятельности. Программа направлена не только на укрепление здоровья и физического совершенствования обучающихся, но и опирается на понимание приоритетности в формировании готовности обучающихся к выбору профессии в сфере морской деятельности. Занятия спортом и построения на свежем воздухе, в разных метеорологических условиях, способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. Физическое воздействие гребли направлено на всестороннее развитие всех групп мышц в целом на укрепление опорно-двигательного аппарата.

Программа адресована детям от 15 до 17 лет. Для занятий принимаются все желающие без ОВЗ, вне зависимости от уровня физической подготовки. Обучение в группах от 6 - 7 человек.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса: в соответствии с учебным планом, в сформированной группе постоянного состава. Группа формируется с учетом индивидуальных особенностей физического развития (правша, левша, рост, вес, физическое развитие). Состав группы постоянный. Количество обучающихся в группе равно количеству посадочных мест в яле (6-7 человек). Места в яле (левый или правый борт, загребные, средние, баковые, рулевой) распределяются согласно индивидуальным особенностям физического развития (правша, левша, рост, вес, физическое развитие).

Обеспечение безопасности обучающихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации образовательного процесса. Для обеспечения безопасности занятий по гребле обязательно выполнение следующих требований:

- на гребной базе на видном месте должна быть вывешена схема движения гребных судов на водоёме и соревновательной дистанции, а также инструкция по технике безопасности проведения тренировочных занятий, учитывающая размеры водоёма, розу ветров, направление течения, интенсивность судоходства, наличие зон отдыха и др.

- в случае отсутствия на водоёме местной спасательной службы на гребной базе обязательно должен быть необходимый спасательный инвентарь, средства оказания первой помощи и сигнализации;

- занятия на воде проводятся только в светлое время суток, в сопровождении катера, либо на просматриваемом участке водоёма под наблюдением педагога, имеющего дежурный катер. В катере должен быть спасательный круг, спасательный жилет, конец Александра;

- в случае грозы, бури или появления тумана начинать тренировку на воде категорически запрещается

Формы организации деятельности на занятии – групповая.

Структура тренировочного занятия. Каждое тренировочное занятие состоит из трёх частей – подготовительной, основной и заключительной.

1 часть – подготовительная длительностью 5-7 мин, включает повторный инструктаж по технике безопасности, объяснение задач занятия, подготовку инвентаря и разминку, состоящую из циклических упражнений низкой интенсивности и общеразвивающих упражнений (ОРУ). Экипировка, посадка в ял, выход на воду.

2 часть – основная длительностью 35-38 мин. Специальная подготовка, основным средством которой является гребля, направлена на развитие физических качеств, обучение, а затем совершенствование гребли и управления ялом. Технические упражнения выбираются преподавателем.

3 часть – заключительная длительностью 2-3 минуты включает в себя выход из яла, снятие экипировки, заминку (состоит из ходьбы низкой интенсивности) и подведение итогов занятий.

Режим занятий:

I смена – 9.00 – 09.45;

II смена – 10.00 – 10.45;

III смена – 12.10 – 12.55;

IV смена – 13.10 – 13.55.

Одно занятие в день.

Периодичность - каждый день.

Продолжительность занятия – 45 минут.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Шлюпочная практика» физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 10 дней, 10 часов, по 1 часу в день.

2.1 Цель и задачи программы

Цель реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Шлюпочная практика»: укрепление здоровья и физического совершенствования обучающихся, а также формирование готовности обучающихся к выбору профессии в сфере морской деятельности.

Для достижения цели были сформулированы следующие задачи:

Образовательные

1. обучить устройству яла, правилами его эксплуатации и профессиональным командам при его движении на веслах;
2. ознакомить с правилами безопасного поведения на воде с техникой безопасности при эксплуатации маломерного судна (яла);
3. сформировать навыки безопасной эксплуатации маломерного судна;
4. сформировать первичные практические навыки гребли и управления маломерными судами;
5. сформировать первичные знания, умения, навыки в области физической культуры (в частности гребле).

Развивающие

1. физическое развитие всех групп мышц в целом;
2. развить выносливость, координацию движений;
3. укрепить опорно-двигательный аппарат;
4. сформировать морально-психологическую способность оценить свою готовность к выбору профессии в сфере морской деятельности;
5. сформировать личную и командную ответственность за результат;

Воспитательные

1. сформировать личную и коллективную безопасность, умение отказывать взаимопомощь в области морской безопасности;
2. сформировать навыки безопасного поведения на воде.
3. сформировать культуру межличностных отношений и соперничества в сфере морской деятельности;
4. развить мотивацию в поддержании здорового образа жизни.
5. воспитать познавательный интерес к морскому труду, самоопределению в профессии и спортивным результатам в области гребли;

1.3 Содержание программы

1.3.1 Учебный план

Наименование раздела, темы	Кол-во часов (всего)	Теория	Практическая работа	Формы контроля
Тема «Правила безопасности»	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение
Тема «Гребля и управление ялом»	8		8	Педагогическое наблюдение
Тема «Шлюпочная регата»	1		1	Соревнование (Итоговая аттестация)
ИТОГО	10	0,5	9,5	

1.3.2 Содержание программы

№ занятия	Тема занятия	Содержание	Количество часов
1	Правила безопасности	<p>Теория. Инструктаж по технике безопасности. Команды, подаваемые при управлении ялом. Тактико-технические характеристики яла и его устройство. Использование ялов в современной морской деятельности. Наглядное ознакомление с выполнением гребка по частям и в целом.</p> <p>Тренировочное занятие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - экипировка; - разминка; - посадка в ял; - сход с яла; - разучивание элементов гребка; (проводка, гребок, занос, захват, конец проводки) 	1
2	Гребля и управление ялом. Начальный этап разучивание двигательного действия.	<p>Тренировочное занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - инструктаж по технике безопасности. - экипировка; - разминка; - посадка в ял; - выход на воду; - объединение элементов гребка в полный цикл; - маневрирование (выполнение команд подаваемых при управлении ялом); 	1
3	Гребля и управление ялом. Образование умения воспроизводить технику действия в общей грубой форме.	<p>Тренировочное занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - инструктаж по технике безопасности. - экипировка; - разминка; - посадка в ял; - выход на воду; - отработка полного цикла гребка; - маневрирование (выполнение команд подаваемых при управлении ялом); 	1
4	Гребля и управление ялом. Образование умения воспроизводить технику действия в общей грубой форме.	<p>Тренировочное занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - инструктаж по технике безопасности. - экипировка; - разминка; - посадка в ял; - выход на воду; - отработка полного цикла гребка; - устранение ненужных движений и грубого 	1

		<p>искажения техники действия</p> <ul style="list-style-type: none"> - маневрирование (выполнение команд подаваемых при управлении ялом); 	
5	Гребля и управление ялом. Образование умения воспроизводить технику действия в общей грубой форме.	<p>Тренировочное занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - инструктаж по технике безопасности. - экипировка; - разминка; - посадка в ял; - выход на воду; - отработка полного цикла гребка; - формирование общего ритма; - устранение ненужных движений и грубого искажения техники действия - маневрирование (выполнение команд подаваемых при управлении ялом); 	1
6	Гребля и управление ялом. Уточнение техники действия.	<p>Тренировочное занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - инструктаж по технике безопасности. - экипировка; - разминка; - посадка в ял; - выход на воду; - отработка полного цикла гребка; - совершенствование общего ритма действия; - устранение ненужных движений и грубого искажения техники действия - маневрирование (выполнение команд подаваемых при управлении ялом); 	1
7	Гребля и управление ялом. Уточнение техники действия	<p>Тренировочное занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - инструктаж по технике безопасности. - экипировка; - разминка; - посадка в ял; - выход на воду; - совершенствование техники гребли (широка амплитуда движения с хорошей группировкой в положении начала гребка, горизонтальная проводка и занос); - совершенствование общего ритма действия до слитного выполнения; - маневрирование (выполнение команд подаваемых при управлении ялом); 	1
8	Гребля и управление ялом. Уточнение техники действия	<p>Тренировочное занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - инструктаж по технике безопасности. - экипировка; - разминка; - посадка в ял; - выход на воду; - совершенствование техники гребли (широка амплитуда движения с хорошей группировкой в положении начала гребка, 	1

		<p>горизонтальная проводка и занос,) полное дотягивание весла в конце гребка; - совершенствование общего ритма действия до слитного выполнения; - маневрирование (выполнение команд подаваемых при управлении ялом);</p>	
9	Гребля и управление ялом. Уточнение техники действия	<p>Тренировочное занятие - инструктаж по технике безопасности. - экипировка; - разминка; - посадка в ял; - выход на воду; - совершенствование техники гребли (широкая амплитуда движений с хорошей группировкой в положении начала гребка; горизонтальная проводка и занос; полное дотягивание весла в конце гребка; непрерывность движения весла и гребца, отсутствие задержки и задиранья весла в начале гребка; энергичное выполнение проводки без излишнего запрокидывания плеч в начале гребка и без «прострела» банки) - маневрирование (выполнение команд подаваемых при управлении ялом);</p>	1
10	Шлюпочная регата	Соревнование	1

1.4 Планируемые результаты

Учащиеся должны знать:

- устройство яла, правилами его эксплуатации и профессиональным команды при его движении на веслах;
- правила безопасного поведения на воде, с технику безопасности при эксплуатации маломерного судна (яла);

Учащиеся должны уметь:

- безопасно эксплуатировать маломерное судно (ял);
- выполнять команд подаваемых при управлении ялом и движении на веслах;
- воспроизводить технику действия выполнения гребка
- (проводка, гребок, занос, захват, конец проводки)
- уметь отказывать взаимопомощь в области морской безопасности;

Компетенции

- морально-психологическая способность оценить свою готовность к выбору профессии в сфере морской деятельности;
- нести личную и командная ответственность за результат;
- овладеть культура межличностных отношений и соперничества в сфере морской деятельности;
- самомотивация в поддержании здорового образа жизни;
- познавательный интерес к морскому труду, самоопределению в профессии и спортивным результатам в области гребли;
- понимать значимость личной и коллективной безопасности,

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

2.1 Календарный учебный график

Таблица 2.1 Календарный учебный график

Месяц	Дата												
Июнь	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15
Образовательная деятельность	У	У	У	У	У	В	В	У	У	В	У	У	А

У	Учебно-тренировочное занятие
В	Выходной
А	Итоговая аттестация

Таблица 2.2 Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Месяц	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Июнь	03.06	12.30 – 15.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Правила безопасности	Территории и близлежащая акватория р. Преголя базы Спортивного центра (морской и физической подготовки г. Калининград) филиал ФГУ МО РФ «Центральный Спортивный Клуб Армии» (СКА г. Санкт-Петербург)	Педагогическое наблюдение: -безопасная посадка в ял, сход на берег; -правильное одевание спасательного жилета; - безопасное поведение в яле при выходе на воду; -правильная реакция на отдаваемые команды
2	Июнь	04.06	12.30 – 15.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Гребля и управление ялом. Начальный этап разучивание двигательного действия.	Территории и близлежащая акватория р. Преголя базы Спортивного центра (морской и физической подготовки г. Калининград) филиал ФГУ МО РФ «Центральный Спортивный Клуб Армии» (СКА г. Санкт-Петербург)	Педагогическое наблюдение: -безопасная посадка в ял, сход на берег; -правильное одевание спасательного жилета; - безопасное поведение в яле на воде; -правильная реакция на отдаваемые команды; - правильность выполнения фаз техники действия
3	Июнь	05.06	12.30 – 15.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Гребля и управление ялом. Образование умения воспроизводить технику действия в общей грубой форме.	Территории и близлежащая акватория р. Преголя базы Спортивного центра (морской и физической подготовки г. Калининград) филиал ФГУ МО РФ «Центральный Спортивный Клуб Армии» (СКА г. Санкт-Петербург)	Педагогическое наблюдение: -безопасная посадка в ял, сход на берег; -правильное одевание спасательного жилета; - безопасное поведение в яле на воде; -правильная реакция на отдаваемые команды; - правильность выполнения фаз техники действия - правильность выполнения полного цикла гребка

4	Июнь	06.06	12.30 – 15.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Гребля и управление ялом. Образование умения воспроизводить технику действия в общей грубой форме.	Территории и близлежащая акватория р. Преголя базы Спортивного центра (морской и физической подготовки г. Калининград) филиал ФГУ МО РФ «Центральный Спортивный Клуб Армии» (СКА г. Санкт-Петербург)	Педагогическое наблюдение: -безопасная посадка в ял, сход на берег; -правильное одевание спасательного жилета; - безопасное поведение в яле на воде; -правильная реакция на отдаваемые команды; - правильность выполнения фаз техники действия - правильность выполнения полного цикла гребка - наблюдение за ненужными движениями и грубым искажением техники действия.
5	Июнь	07.06	12.30 – 15.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Гребля и управление ялом. Образование умения воспроизводить технику действия в общей грубой форме.	Территории и близлежащая акватория р. Преголя базы Спортивного центра (морской и физической подготовки г. Калининград) филиал ФГУ МО РФ «Центральный Спортивный Клуб Армии» (СКА г. Санкт-Петербург)	Педагогическое наблюдение: -безопасная посадка в ял, сход на берег; -правильное одевание спасательного жилета; - безопасное поведение в яле на воде; -правильная реакция на отдаваемые команды; - правильность выполнения фаз техники действия - правильность выполнения полного цикла гребка - наблюдение за ненужными движениями и грубым искажением техники действия - наблюдение за общим ритмом.
6	Июнь	10.06	12.30 – 15.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Гребля и управление ялом. Уточнение техники действия.	Территории и близлежащая акватория р. Преголя базы Спортивного центра (морской и физической подготовки г. Калининград) филиал ФГУ МО РФ «Центральный Спортивный	Педагогическое наблюдение: -безопасная посадка в ял, сход на берег; -правильное одевание спасательного жилета; - безопасное поведение в яле на воде;

							Клуб Армии» (СКА г. Санкт-Петербург)	<ul style="list-style-type: none"> -правильная реакция на отдаваемые команды; - правильность выполнения фаз техники действия - правильность выполнения полного цикла гребка - наблюдение за ненужными движениями и грубым искажением техники действия. - наблюдение за общим ритмом. - анализ работы в экипаже
7	Июнь	11.06	12.30 – 15.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Гребля и управление ялом. Уточнение техники действия	Территории и близлежащая акватория р. Преголя базы Спортивного центра (морской и физической подготовки г. Калининград) филиал ФГУ МО РФ «Центральный Спортивный Клуб Армии» (СКА г. Санкт-Петербург)	<p>Педагогическое наблюдение:</p> <ul style="list-style-type: none"> -безопасная посадка в ял, сход на берег; -правильное одевание спасательного жилета; - безопасное поведение в яле на воде; -правильная реакция на отдаваемые команды; - наблюдение за ненужными движениями и грубым искажением техники действия. - наблюдение за амплитуда движения, группировкой в положении начала гребка; - наблюдение за горизонтальной проводкой и заносом весла; - наблюдение за общим ритмом - анализ работы в экипаже.
8	Июнь	13.06	12.30 – 15.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Гребля и управление ялом. Уточнение техники действия	Территории и близлежащая акватория р. Преголя базы Спортивного центра (морской и физической подготовки г. Калининград) филиал ФГУ МО РФ «Центральный Спортивный Клуб Армии» (СКА г. Санкт-Петербург)	<p>Педагогическое наблюдение:</p> <ul style="list-style-type: none"> -безопасная посадка в ял, сход на берег; -правильное одевание спасательного жилета; - безопасное поведение в яле на воде; -правильная реакция на отдаваемые команды; - наблюдение за ненужными движениями и грубым искажением техники действия. - наблюдение за амплитуда

								<ul style="list-style-type: none"> движения, группировкой в положении начала гребка; - наблюдение за горизонтальной проводкой и заносом весла; - наблюдение за полным дотягиванием весла в конце гребка; - наблюдение за общим ритмом - анализ работы в экипаже
9	Июнь	14.06	12.30 – 15.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Гребля и управление ялом. Уточнение техники действия	Территории и близлежащая акватория р. Преголя базы Спортивного центра (морской и физической подготовки г. Калининград) филиал ФГУ МО РФ «Центральный Спортивный Клуб Армии» (СКА г. Санкт-Петербург)	<p>Педагогическое наблюдение:</p> <ul style="list-style-type: none"> -безопасная посадка в ял, сход на берег; -правильное одевание спасательного жилета; - безопасное поведение в яле на воде; -правильная реакция на отдаваемые команды; - наблюдение за ненужными движениями и грубым искажением техники действия. - наблюдение за амплитуда движения, группировкой в положении начала гребка; - наблюдение за горизонтальной проводкой и заносом весла; - наблюдение за полным дотягиванием весла в конце гребка; - наблюдение за энергичным выполнением проводки без излишнего запрокидывания плеч в начале гребка и без «прострела» банки - наблюдение за общим ритмом - анализ работы в экипаже
10	Июнь	15.06	12.30 – 15.00	Соревнование	1	Шлюпочная регата	Территории и близлежащая акватория р. Преголя базы Спортивного центра (морской и физической подготовки г. Калининград) филиал ФГУ МО РФ «Центральный Спортивный Клуб Армии» (СКА г. Санкт-Петербург)	Соревнование

2.2 Условия реализации программы

2.2.1 Материально-техническое оснащение

Для проведения тренировочных занятий необходима следующая инфраструктура: база Спортивного центра (морской и физической подготовки г. Калининград) филиал ФГУ МО РФ «Центральный Спортивный Клуб Армии» (СКА г. Санкт-Петербург), река Преголя, инвентарь.

Гребной инвентарь должен отвечать следующим требованиям:

- прочность корпуса яла и отсутствие течи в нём;
- прочность и достаточная жёсткость кронштейнов с вертлюгами, шпангоутов и подножки;
- отсутствие искривлений ствола весла, симметричное расположение лопасти правого и левого вёсел.

Необходимое оборудование

№ п/п	наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	ЯЛ-6	штук	1
2	Катер моторный для обслуживания гонок и тренировок (в катере должен быть спасательный круг, спасательный жилет, конец Александра)	штук	1
3	Круг спасательный	штук	1
4	Жилет спасательный	штук	8
5	Спасательный трос	штук	1
6	Электромегатон	штук	1
7	Причальный плот 6х2м	штук	1

2.2.2 Методические указания

Проведение тренировочных занятий

Структура тренировочного занятия. Каждое тренировочное занятие состоит из трёх частей – подготовительной, основной и заключительной.

1 часть – подготовительная длительностью 5-7 мин, включает повторный инструктаж по технике безопасности, объяснение задач занятия, подготовку инвентаря и разминку, состоящую из циклических упражнений низкой интенсивности и общеразвивающих упражнений (ОРУ). Экипировка, посадка в ял, выход на воду.

2 часть – основная длительностью 35-38 мин. Специальная подготовка, основным средством которой является гребля, направлена на развитие физических качеств, обучение, а затем совершенствование гребли и управления ялом. Технические упражнения выбираются преподавателем.

3 часть – заключительная длительностью 2-3 минуты включает в себя выход из яла, снятие экипировки, заминку (состоит из ходьбы низкой интенсивности) и подведение итогов занятий.

Инструкция по мерам безопасности при проведении практических занятий на ЯЛ-6

При эксплуатации ЯЛ-6 запрещается:

1. Ходить по банкам.
2. Стоять на банках.
3. Стоять в шлюпках.
4. Садиться на рангоут.
5. Садиться на планширь.
6. Класть руки на планширь.

7. Класть груз в нос шлюпки.
8. Класть груз на банки.
9. Подходя к судну, подавать свой фалинь на борт.
10. Принимать на шлюпку людей свыше установленной нормы.
11. Спускаться в шлюпку по тросам.
12. При температуре, равной и выше +14 °С, входить на шлюпку в обуви.
13. Выход шлюпок при силе ветра свыше 4 баллов (5,3-7,4 м/с).
14. Ходить в запретные зоны и подходить к судам ближе, чем на 10 м.

Ни одна шлюпка не должна отходить от причала без разрешения преподавателя.

Правила посадки и поведения гребцов на шлюпке

Распределение гребцов по банкам производится с учетом их физического развития, а также обязанностей, выполняемых гребцами на шлюпке. Наиболее сильные гребцы назначаются загребными, а наиболее ловкие и сообразительные — баковыми.

Посадка в шлюпку производится организованно, по команде «**Гребцы на шлюпку!**». По этой команде гребцы бегут к своей шлюпке, входят в нее и, не становясь на банки, занимают свои места.

Посадка в шлюпку возможна одним из следующих способов:

а) если шлюпка закреплена за форштень (стоит на выстреле или носом к пристани), то первым в шлюпку направляется старшина шлюпки, за ним загребные, а затем остальные гребцы в порядке номеров банок;

б) если шлюпка стоит кормой к трапу или к пристани, то первыми в шлюпку направляются баковые гребцы, за ними загребные и последним садится старшина шлюпки;

в) если шлюпка находится на шлюпбалках или стоит бортом к пристани, то в шлюпку садятся с кормы гребцы правого борта, начиная с бакового, а с носа гребцы левого борта, начиная с загребного. Старшина шлюпки садится

последним. Гребцы занимают свои места, очищают штерты уключин и отдают штерты, которыми были прихвачены весла к борту. Загребные и баковые гребцы готовят и кладут крюки на рангоут, а загребные, кроме того, навешивают и руль.

Одновременно старшина вставляет румпель и проверяет готовность шлюпки к отходу.

Гребцы при нахождении на шлюпке обязаны:

1) на банках сидеть в положении «смирно», т.е. лицом к корме, имея прямой корпус, ноги, согнутые в коленях, и руки кладут на колени:

2) внимательно слушать команды, быстро, четко и точно их выполнять;

3) не сидеть в шлюпке развалясь и не высовываться за борт;

4) соблюдать форму одежды;

5) не разговаривать и соблюдать полную тишину;

6) без разрешения командира шлюпки не вести переговоров с берегом, с кораблями и шлюпками,

7) не отлучаться без разрешения командира шлюпки. Перед выходом из шлюпки подается команда **«Гребцам выйти из шлюпки!»**. По этой команде гребцы по очереди встают и быстро выходят из шлюпки в порядке, обратном посадке.

Командные слова и их выполнение при обучении гребле на ЯЛ-6

Для проведения первого занятия по гребле шлюпку надо закрепить у стенки на фалинях или на бакштове так, чтобы можно было свободно работать веслами, оставаясь при этом на месте.

Все последующие занятия необходимо проводить на свободно движущейся шлюпке. Поэтому, кроме отработки команд по разборке и уборке весел и первоначальной отработки приемов гребли, на первом занятии нужно отработать выполнение и таких команд, которые необходимы для предупреждения столкновения шлюпок и для обеспечения их безаварийного

подхода и отхода. К таким командам относятся: **«Отваливай!»**, **«Суши весла!»**, **«Весла в воду!»**, **«Табань!»** **«Весла по борту!»**, **«Береги весла!»**.

В начале обучения надлежит объяснить гребцам о том, что не должно быть складок на брюках и руки при гребле должны быть сухие, иначе это может привести к потертостям.

Обучение гребле начинается с рассказа и показа выполнения команд: **«Уключины вставить!»**, **«Весла разобрать!»**, **«Весла!»**, **«Шабаш!»**, после чего отрабатывают выполнение каждой команды, добиваясь от гребцов правильных, одновременных и четких действий.

В процессе обучения гребле несколько раз подаются и исполняются следующие команды.

«Уключины вставить!». Гребцы, повернувшись в пол оборота к бортам, одновременно вставляют уключины в свои гнезда.

«Весла разобрать!». Гребцы берут свои весла: гребцы правого борта—правой рукой за рукоять, а левой под валец, гребцы левого борта—левой рукой за рукоять, а правой под валец; весла кладутся лопастями на планширь за вторую уключину с легким разворотом лопасти в нос.

«Весла!». Гребцы приподнимают весла и кладут их серединой кожаной обшивки в уключины, удерживая весла гладкой стороной лопасти параллельно воде и перпендикулярно диаметральной плоскости шлюпки. При этом гребцы сидят прямо, держат ноги на упорках, одна рука лежит на рукояти в обхват, другая — на вальке с разносом на ширину плеч.

После отработки гребцами этих команд приступают к обучению приемам гребли. При этом конец и начало занятий используются для дальнейшей отработки команд по разборке и уборке весел.

Разучивание приемов гребли начинают с объяснения и показа того, как производится гребля в три приема.

Исходным для гребли является положение гребцов по команде **«Весла!»**.

Затем подаются и исполняются следующие команды: **«На воду!—Раз!»** (кратко). Гребцы, равняясь по загребным, быстро заносят лопасти весел в сторону носа шлюпки, держа их горизонтально и разворачивая под острым

углом к воде (гладкой стороной к корме) в последний момент заноса. Голова гребца должна быть поднята и обращена к лопасти, корпус наклонен вперед, ноги согнуты в коленях, а руки вытянуты вперед. При заносе весла гребцы делают глубокий вдох. По второй команде «**Два-а-а!**» (протяжно) гребцы, равняясь по загребным, быстро погружают весла на две трети лопасти в воду и, отклоняясь всем корпусом назад, сильно проводят их в воде на вытянутых руках. Проведя весла, гребцы постепенно поворачивают их вальками на себя так, чтобы при проходе траверза лопасти были вертикальны. Во время проводки гребцы делают постепенный выдох.

По команде «**Три!**» гребцы, равняясь по загребным, вырывают весла из воды и движением кистей рук разворачивают их на себя, чтобы лопасти стали горизонтально. При этом корпуса гребцов отвалены к носу шлюпки и поэтому гребок они заканчивают только руками. В то же время гребцы производят окончательный выдох. В таком положении они находятся до очередной команды «**Раз!**». Если шлюпка идет по ветру, то лопасти не разворачивают, а держат вертикально.

Обучение гребле в три приема следует проводить в первые занятия. Затем переходить к обучению гребле в два приема.

Гребля в два приема производится следующим образом. По команде «**Раз!**», которая подается в конце гребка, гребцы, делая сильный рывок, вырывают весла из воды, быстро заносят их, наклоняясь вперед, на вытянутые руки и разворачивают лопасти. По команде «**Два-а-а!**» гребцы быстро опускают весла в воду, отклоняясь всем корпусом назад, и на вытянутых руках с силой проводят лопасти в воде.

В начале обучения не следует увлекаться продолжительностью гребли, а сделав три-четыре гребка, надо дать команду «**Суши весла!**» и указать на замеченные недостатки. Для обнаружения ошибок, допускаемых гребцами, следует практиковать греблю каждой парой гребцов отдельно.

По команде «**Суши весла!**» гребцы вынимают лопасти весел из воды и выравнивают их параллельно воде, а весла устанавливают перпендикулярно диаметральной плоскости шлюпки. По мере усвоения гребли в два приема можно перейти к гребле без приемов — непрерывной гребле в медленном темпе. При этом надо следить за действиями гребцов и исправлять их ошибки.

Далее необходимо объяснить, практически показать и отработать с гребцами выполнение команд: **«Весла на укол!»**, **«Весла на валец!»**, **«Весла под рангоут!»**.

На последующих занятиях при отработке навыков по гребле можно увеличить темп гребли до 28—32 гребков в минуту. Если гребцы собьются или потеряют темп, нужно перейти к гребле в два приема.

При обучении обращать внимание на:

- а) дисциплину гребцов;
- б) правильное положение и работу корпуса и рук, не допуская гребли одними руками и лишними движений, усложняющих греблю (опускание головы при наклоне тела вперед, выворачивание рук при гребле и т. д.);
- в) правильный и быстрый занос весел и разворачивание лопастей;
- г) правильность дыхания гребцов;
- д) умение гребцов грести на обоих бортах и разных банках.

Командные слова и их выполнение при движении шлюпки на веслах

При движении шлюпки на веслах все команды громко и отчетливо подает старшина шлюпки.

Команды, связанные с использованием весел, подаются в конце гребка. На шлюпке при ее движении на веслах подаются следующие команды.

1. **«Отваливай!»**. Данная команда подается обученным гребцам для отхода шлюпки. В этом случае гребцы ближнего к кораблю борта протягиваются по лееру, баковый отталкивает нос шлюпки длинным крюком, а загребной, упиравшись коротким крюком в трап, дает шлюпке ход. Старшина постепенно кладет руль от корабля. После отхода шлюпки от борта (причального плота) все гребцы, равняясь по загребным, одновременно вставляют уключины, разбирают свои весла и ждут дальнейших команд.

При начальном обучении гребцов команда **«Отваливай!»** выполняется по отдельным командам: **«Протянуться!»**, **«Оттолкнуть нос!»**.

По команде **«Протянуться!»** загребной и баковый ближайшего к кораблю (стенке) борта (причального плота) с помощью всех гребцов своего борта протягиваются вперед, вручную, держась за трап или за леер. Если трапа или леера нет, то баковый и загребной, работая соответственно длинным и коротким отпорными крюками, дают шлюпке ход.

Команда **«Оттолкнуть нос!»** подается после того, как шлюпка получила ход, а руль ее отклонен от борта корабля (причального плота). При этом баковый длинным крюком сильно отталкивает нос от корабля (стенки или причального плота) и кладет крюк на рангоут клотом в нос. Затем загребной коротким крюком дает ход шлюпке. После этого командуют: **«Уключины вставить!»**, **«Весла разобрать!»**, **«Весла!»** и **«На воду!»**.

2. **«Табань обе!»**. Гребцы одновременно заносят лопасти весел в сторону кормы, опускают их в воду и начинают грести в обратную сторону, придавая шлюпке задний ход.

3. **«Правая на воду!»**, **«Левая табань!»** (или наоборот). Подается для разворота шлюпки веслами, причем первая часть команды всегда подается правому борту.

4. **«Весла в воду!»**. Подается для уменьшения хода шлюпки при ее подходе к кораблю, к бочке или к стенке. Гребцы, закончив гребок, опускают лопасти ребром в воду на одну треть и держат вальки на высоте груди, нажимая на них грудью и наклоняясь корпусом в сторону кормы. При большом ходе лопасти верхней кромкой слегка разворачиваются к носу. После того как скорость хода шлюпки резко уменьшится, командуют: **«Суши весла!»** или **«Шабаш!»**.

5. **«Весла по борту!»**. Подается при временном прекращении гребли, чтобы не задеть веслами за стенку, бочку, другую шлюпку при проходе узкостей или при расхождении шлюпок. По этой команде гребцы, не вынимая весел из уключин, быстро относят лопасти к корме и подводят их вплотную к борту так, чтобы они легли по наружному борту шлюпки, придерживая весло за валец ближайшей к борту рукой.

6. **«Весла на укол!»**. Подается при снятии шлюпки с мели или при движении в мелководной узкости, ширина которой не позволяет грести. По этой команде гребцы встают ногами на рыбины, вынимают весла из уключин

и, упираясь рукоятями весел в грунт, протягивают шлюпку в нужном направлении.

После снятия с мели для продолжения гребли подается команда **«Весла!»**, по которой гребцы вынимают весла из воды в вертикальном положении, проводя рукояти над планширем. Затем гребцы поворачиваются вместе с веслами лицом в корму, опускают рукояти на дно шлюпки и садятся на банки. Потом приподнимают весла и опускают их в уключины.

7. **«Весла на валец!»**. Подается при проходе узких мест и линии финиша на гребных гонках. По этой команде гребцы, не вставая с мест, нажимают одной рукой на рукоять и, подхватывая другой под валец, поднимают весла лопастями вверх и ставят их между ног вертикально на дно шлюпки. Затем разворачивают лопасти вдоль шлюпки и выравнивают их. При этом рука, обращенная к борту, должна быть вытянута горизонтально и перпендикулярно к борту и держать весло у кожи, а другая рука — ниже за валец. Корпус у гребцов должен быть прямым, а голова повернута в сторону кормы. Чтобы опустить весла, подается команда **«Весла!»**, по которой гребцы вертикально поднимают весла, переносят руку с валька на рукоять, а другой, согнутой в локте, подхватывают валец у кожи, укладывают весла в уключины.

8. **«Легче грести!»**. Команда подается для уменьшения скорости хода. Гребцы делают слабую проводку весел в воде, не замедляя темпа гребли.

9. **«Навались!»** Подается для увеличения скорости хода шлюпки. По этой команде гребцы начинают грести сильнее, наваливаясь на весла, не увеличивая темпа гребли.

10. **«Береги весла!»**. Подается в случае опасения, что весла могут задеть за стенку, борт, бочку, веху. По этой команде каждый гребец внимательно следит за лопастью своего весла и, если нужно, несколько втягивает весло внутрь шлюпки.

11. **«Весла под рангоут!»**. Подается для отдыха гребцов. По этой команде гребцы закладывают рукояти весел под рангоут, оставляя весла в уключинах. Лопасты должны быть при этом выровнены вертикально.

12. **«Шабаш!»**. Эта команда подается при подходе к кораблю (причальному плоту), при изменении рода движения и т. д., для прекращения

гребли и уборки весел внутрь шлюпки всеми или частью гребцов. В последнем случае подается команда «**Правая (левая) шабаш!**».

По команде «**Шабаш!**» гребцы, подложив одну руку под валец и другой нажимая на рукоять, вынимают весла из уключин, заносят их горизонтально лопастями к носу и, стараясь не шуметь, укладывают к борту, начиная с носа; загребные кладут свои весла последними, сверху остальных. Когда весла уложены, гребцы бесшумно вынимают уключины и их штертами прихватывают весла к борту.

2.2. 3 Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования (образование высшее педагогическое). Требований к профессиональной категории педагога нет.

2.3 Формы аттестации

Формы контроля:

- Педагогическое наблюдение.
- Соревнование.

Оценка достижения планируемых результатов освоения

Способы определения результативности:

- Текущий контроль в виде визуального наблюдения педагога за процессом выполнения учащимися приемов гребли, выполнением команд и соблюдением техники безопасности.
- Итоговый контроль – соревнование «Шлюпочная регата» гребля на время отведенного отрезка - 1 морская миля (полмили против течения, разворот, пол мили по течению).

Формы подведения итогов.

- *Текущий контроль* предполагает проведение бесед с учащимися по результатам тренировочного занятия.
- *Итоговый контроль* осуществляется в форме соревнования. Составления таблицы с результатами (время прохождения отрезка), определение и награждение победителей, подведение итогов.

Критерии эффективности.

- Положительная динамика в правильности выполнения техники действия гребка.
- Положительная динамика в правильности и скорости выполнения команд при движении шлюпки (яла) на веслах.
- Соблюдение техники безопасности.

2.4 Оценочные материалы

При обучении обращать внимание на:

а) дисциплину гребцов;

б) правильное положение и работу корпуса и рук, не допуская гребли одними руками и лишними движениями, усложняющих греблю (опускание головы при наклоне тела вперед, выворачивание рук при гребле и т. д.);

в) правильный и быстрый занос весел и разворачивание лопастей;

г) правильность дыхания гребцов;

д) умение гребцов грести на обоих бортах и разных банках.

Тема занятия	Форма контроля
Правила безопасности	Педагогическое наблюдение: -безопасная посадка в ял, сход на берег; -правильное одевание спасательного жилета; - безопасное поведение в яле при выходе на воду; -правильная реакция на отдаваемые команды
Гребля и управление ялом. Начальный этап разучивание двигательного действия.	Педагогическое наблюдение: -безопасная посадка в ял, сход на берег; -правильное одевание спасательного жилета; - безопасное поведение в яле на воде; -правильная реакция на отдаваемые команды; - правильность выполнения фаз техники действия
Гребля и управление ялом. Образование умения воспроизводить технику действия в общей грубой форме.	Педагогическое наблюдение: -безопасная посадка в ял, сход на берег; -правильное одевание спасательного жилета; - безопасное поведение в яле на воде; -правильная реакция на отдаваемые команды; - правильность выполнения фаз техники действия - правильность выполнения полного цикла гребка
Гребля и управление ялом. Образование умения воспроизводить технику действия в общей грубой форме.	Педагогическое наблюдение: -безопасная посадка в ял, сход на берег; -правильное одевание спасательного жилета; - безопасное поведение в яле на воде; -правильная реакция на отдаваемые команды;

	<ul style="list-style-type: none"> - правильность выполнения фаз техники действия - правильность выполнения полного цикла гребка - наблюдение за ненужными движениями и грубым искажением техники действия.
Гребля и управление ялом. Образование умения воспроизводить технику действия в общей грубой форме.	<p>Педагогическое наблюдение:</p> <ul style="list-style-type: none"> -безопасная посадка в ял, сход на берег; -правильное одевание спасательного жилета; - безопасное поведение в яле на воде; -правильная реакция на отдаваемые команды; - правильность выполнения фаз техники действия - правильность выполнения полного цикла гребка - наблюдение за ненужными движениями и грубым искажением техники действия - наблюдение за общим ритмом.
Гребля и управление ялом. Уточнение техники действия.	<p>Педагогическое наблюдение:</p> <ul style="list-style-type: none"> -безопасная посадка в ял, сход на берег; -правильное одевание спасательного жилета; - безопасное поведение в яле на воде; -правильная реакция на отдаваемые команды; - правильность выполнения фаз техники действия - правильность выполнения полного цикла гребка - наблюдение за ненужными движениями и грубым искажением техники действия. - наблюдение за общим ритмом. - анализ работы в экипаже
Гребля и управление ялом. Уточнение техники действия	<p>Педагогическое наблюдение:</p> <ul style="list-style-type: none"> -безопасная посадка в ял, сход на берег; -правильное одевание спасательного жилета; - безопасное поведение в яле на воде; -правильная реакция на отдаваемые команды; - наблюдение за ненужными движениями и грубым искажением техники действия. - наблюдение за амплитуда движения, группировкой в положении начала гребка; - наблюдение за горизонтальной проводкой и заносом весла; - наблюдение за общим ритмом - анализ работы в экипаже.
Гребля и управление ялом. Уточнение техники действия	<p>Педагогическое наблюдение:</p> <ul style="list-style-type: none"> -безопасная посадка в ял, сход на берег; -правильное одевание спасательного жилета; - безопасное поведение в яле на воде; -правильная реакция на отдаваемые команды; - наблюдение за ненужными движениями и грубым искажением техники действия. - наблюдение за амплитуда движения, группировкой в положении начала гребка; - наблюдение за горизонтальной проводкой и заносом весла; - наблюдение за полным дотягиванием весла в конце гребка; - наблюдение за общим ритмом - анализ работы в экипаже

<p>Гребля и управление ялом. Уточнение техники действия</p>	<p>Педагогическое наблюдение:</p> <ul style="list-style-type: none"> -безопасная посадка в ял, сход на берег; -правильное одевание спасательного жилета; - безопасное поведение в яле на воде; -правильная реакция на отдаваемые команды; - наблюдение за ненужными движениями и грубым искажением техники действия. - наблюдение за амплитуда движения, группировкой в положении начала гребка; - наблюдение за горизонтальной проводкой и заносом весла; - наблюдение за полным дотягиванием весла в конце гребка; - наблюдение за энергичным выполнением проводки без излишнего запрокидывания плеч в начале гребка и без «прострела» банки - наблюдение за общим ритмом - анализ работы в экипаже
<p>Итоговое занятие «Шлюпочная регата»</p>	<p>Замер времени прохождения условного отрезка пути . Составление таблицы с результатами (время прохождения отрезка), определение и награждение победителей. Подведение итогов.</p>

2.5 Список литературы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.
5. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
8. Алёшин С.В. Тренировка и планирование в академической гребле. - М.: «Советский спорт», 2019;
9. Бокарева Г.А. «Теоретическая модель социально адекватного выпускника Калининградского морского лицея при Балтийской государственной академии РФ, готового к выбору профессии и продолжению обучения в вузе»;
10. Дембо А.Г. Спортивная медицина. - М.: ФиС, 2018;
11. ЕмчукФ. Гребной спорт.- М.: ФиС, 2001;
12. Иванов Л.Н, Хомяков И. И., Вдовиченко Н. П., Загарин И. А. Шлюпка. Устройство и управление . – М. Воениздат, 2016

13. Михайлова Т.В., Комаров А.Ф., Долгова Е.В. Гребной спорт: учебник для высш. пед. учеб. заведений. – М. Академия, 2016
14. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка . – М. Академия, 2016
15. Чуприн. А.И. Гребной спорт.- М.: ФиС, 2021
16. Фомин. Н.А., Филин. В.П. Возрастные особенности физического воспитания. – М. Физкультура и спорт, 2022