

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. И. ПИРОГОВА»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава России
(Пироговский Университет)

**ИНСТИТУТ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ**

«ОДОБРЕНО»

Заместитель председателя цикловой
методической комиссии института
непрерывного образования и
профессионального развития
к.м.н., доцент Борщевская М.В.

«15» октября 2025 г.

Протокол заседания цикловой методической
комиссии ИНОПР от «15» октября 2025 г. №16

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор института непрерывного
образования и профессионального
развития к.м.н., доцент Природова О.Ф.

«15» октября 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(физкультурно-спортивная направленность)**

ПО ВИДУ СПОРТА «АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГРЕБЛЯ»

Срок освоения: 400 академических часов

Форма обучения: очная

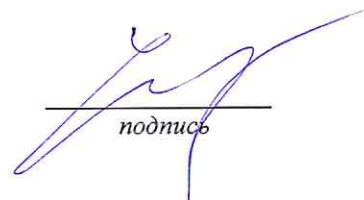
Москва, 2025

Дополнительная общеобразовательная программа (направленность: физкультурно-спортивная) «Академическая гребля» обсуждена и одобрена на заседании Группы «Спортивный клуб» управление внеучебной деятельности обучающихся Института непрерывного образования и профессионального развития (далее ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)).

Протокол заседания
группы «Спортивный клуб» № 01-08 от 28.08 2025 г.

Руководитель группы
«Спортивный клуб»

Смышляев К.А.
Фамилия И.О.


подпись

Программа рекомендована к утверждению рецензентом:

Пахомов Владимир Игоревич Старший преподаватель кафедры
реабилитации, спортивной медицины и физической культуры ИПМ
ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова

Дополнительная общеобразовательная программа (направленность: физкультурно-спортивная) «Академическая гребля» (далее - Программа) разработана рабочей группой сотрудников группы «Спортивный клуб» ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет), Руководитель группы «Спортивный клуб» Смышляев Кирилл Алексеевич

Состав рабочей группы:

№.№	Фамилия, имя, отчество	Учёная степень, звание	Занимаемая должность	Место работы
1.	Смышляев Кирилл Алексеевич	К.пед.н.	Руководитель группы «Спортивный клуб»	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)
2.	Кириллов Алексей Владимирович		Специалист по спортивной работе группы «Спортивный клуб»	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)
3.	Сафонкин Павел Сергеевич		Тренер по академической гребле	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России (Пироговский Университет)

Глоссарий

ДО - дополнительное образование;

ДОП – дополнительная общеобразовательная программа;

ЛЗ - лекционные занятия

СЗ - семинарские занятия

ПЗ - практические занятия

СР - самостоятельная работа

ОСК – обучающий симуляционный курс

ДОТ - дистанционные образовательные технологии

ЭО - электронное обучение

УП - учебный план

АС ДПО - автоматизированная система дополнительного профессионального образования

КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

1. Общая характеристика Программы

- 1.1. Краткая аннотация
- 1.2. Нормативно-правовая основа разработки программы
- 1.3. Категории обучающихся
- 1.4. Цель реализации программы
- 1.5. Ожидаемые результаты обучения

2. Содержание Программы

- 2.1. Учебно-тематический план
- 2.2. Календарный учебный график
- 2.3. Рабочие программы модулей
- 2.4. Оценка качества освоения программы

3. Ресурсное обеспечение Программы

- 3.1. Материально-технические условия
- 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение
- 3.3. Кадровые условия
- 3.4. Организация образовательного процесса

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1 Краткая аннотация

ДОП «Академическая гребля» предназначена для обучающихся Пироговского университета достигших 16-летнего возраста, без предъявления требований к образованию освоить такой вид спорта, как академическая гребля.

ДОП «Академическая гребля» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность ДОП «Академическая гребля»:

Академическая гребля – спорт с древнейшей университетской традицией. Помимо этого, этот вид спорта позволяет развить силу, выносливость и ловкость. А в связи с тем, что этот вид спорта – командный, то спортсмены развивают свои навыки общения в коллективе. В связи с этим, академическая гребля очень актуальна в рамках высшего учебного заведения.

1.2 Нормативная правовая основа разработки Программы

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статья 75;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года №629;
- Правила применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (утверждено постановлением Правительства РФ от 11 октября 2023 года N 1678);
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

- Лицензия Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки на осуществление образовательной деятельности федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова» Министерства здравоохранения Российской Федерации (ФГАОУ ВО РНИМУ ИМ. Н.И. ПИРОГОВА МИНЗДРАВА РОССИИ (ПИРОГОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ)) от 07 октября 2024 года, регистрационный № ЛО35-00115-77/00096954.

1.3 Категории обучающихся

ДОП предназначена для обучающихся в возрасте от 16 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям академической греблей.

Зачисление на обучение по общеобразовательной программе дополнительного образования «Академическая гребля» осуществляется по личному желанию обучающегося, при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

1.4 Цель реализации программы

ДОП направлена на формирование и развитие творческих способностей, обучающихся; удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Цель программы: физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством занятия академической греблей.

Задачи программы: обучающие:

- формировать основы знаний в области физической культуры и спорта;
- формировать элементарные знания в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности академической греблей;
- обучить технике академической гребле;
- обучить культуре и традициям академической гребли;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях академической греблей;

развивающие:

- развить физические и специальные качества;
- укрепить здоровье;
- расширить функциональные возможности организма;

воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умения действовать в

коллективе;

- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.5. Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы у обучающихся формируются и совершенствуются следующие общие компетенции (ОК):

Результаты	Описание результатов
Предметные: будет	Знать: историю развития академической гребли в мире и в России; о методике организации самостоятельных занятий по гребле; методику составления упражнений направленных на развитие физических качеств и правила их тестирования; основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека; причины травматизма и правила безопасности во время занятий греблей; правила соревнований по академической гребле; место гребли в системе физического воспитания; развитие и современное состояние гребли в мире и у нас в стране.
	Уметь: организовать самостоятельные занятия греблей, а также с группой товарищей; выполнять требования по общей физической подготовке; выполнять требования по специальной физической подготовке; выполнять упражнения с элементами академической гребли; Грести на гребном тренажере Грести в академической лодке.
	Иметь: представление о правилах гребных видов спорта.
	Понимать:технический основы гребли.
	Применять полученные знания на практике в гребле
Межпредметные: научится	Организовывать и проводить: тренировочные занятия
	Планировать свою деятельность труда и отдыха в тренировочном процессе;
	Определять цель тренировочной программы;
	Оценивать функциональное и эмоциональное состояние;
	Представлять информацию о своем физическом состоянии;
	Слушать и понимать требования тренера и партнеров по команде; Участвовать в парной (групповой, командной) работе в ходе тренировочного и соревновательного процесса;

Личностные: будут сформированы	Мотивация к систематическим занятиям греблей;
	Познавательный интерес к теории и истории по гребле;
	Чувства дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества;
	Ориентация на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
	Способность к развитию основных физических качеств и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; преодолевать усталость, боль; выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды.
	Самооценка личного физического состояния.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебно-тематический план

дополнительной общеобразовательной программы

«Академическая гребля» 400 академических часа; форма обучения очная.

№ п/ п	Наименование раздела (модуля),	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Введение	1	1	0	беседа
2.	Теоретическая подготовка	5	5	0	беседа
3.	Общая физическая подготовка	40	1	39	диагностика
4.	Специальная физическая подготовка	148	1	147	диагностика
5.	Техническая подготовка в академической лодке	150	1	149	диагностика
6.	Соревновательная деятельность	50	0	50	соревнования
7.	Контрольные занятия	5	1	4	аттестация промежуточная и итоговая
8.	Итоговое занятие	1	1	0	Оценка уровня физической подготовки
	Всего по программе	400	11	389	

2.2 Календарный учебный график

Учебные занятия проводятся в течение 40 учебных недель, 5 занятия в неделю по 2 часа: занятия проводятся очно согласно утвержденного

расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

2.3 Рабочие программы учебных модулей

1. Введение.

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Спортивная форма для занятий академической греблей. Выбор капитана. История развития гребли. Ознакомление с календарем соревнований текущего года обучения. Организация медицинского контроля, его значимость и сроки проведения.

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий.

Подвижные и спортивные игры.

2. Теоретическая подготовка (реализуется в рамках практических занятий)

Теоретическая часть. Гигиенические знания и навыки. Правила закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Правила гребного спорта. Роль капитана команды, его права и обязанности. Тренировочный зал, гребной тренажер. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. История развития гребли в России и мире. Значение и место гребли в системе физического воспитания. Правила поведения в спортивном зале. Система соревнований для обучающихся. Чемпионаты, первенства России, студенческая гребная лига. Строение и функции организма человека. Гигиенические знания и навыки. Основы и методы закаливания. Режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Физиологические основы спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка гребца. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена.

Психологическая подготовка. Организация и проведение соревнований. Системы проведения соревнований, их особенности. Протокол соревнований. Судьи и их обязанности. Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила безопасности во время занятий греблей. Профилактика травматизма во время занятий греблей.

3. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Понятия «Упражнение и система упражнений общей физической подготовки». Классификация упражнений по направленности воздействия. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей.

Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными гребцами. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

Практическая часть.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: выпрыгивания, запрыгивания-напрыгивания, различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель.

Тяжелоатлетические упражнения: приседания со штангой, жим штанги, становая тяга, рывок и толчок гири.

4. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

Атлетическая подготовка на суше для увеличения максимальной силы и мышечной массы.

Специальная тренажёрная подготовка с использованием силовых тренажёров и специфических упражнений для повышения специальной силовой выносливости.

Аэробно-силовая тренировка на воде с применением специальных упражнений для повышения аэробной способности и силовой выносливости ведущих мышечных групп.

Скоростно-силовая тренировка на воде, направленная на повышение специфических скоростно-силовых способностей гребцов.

5. Техническая подготовка в академической лодке

Упражнения для академической гребли включают развитие:

Фазы гребка:

- фаза захвата воды,
- фаза проводки,
- фаза выхода лопасти из воды.

Задачи гребка:

постоянная опора лопасти в воде и горизонтальное движение рукоятки весла,

развитие максимального продвигающего усилия на весле,

создание условий для равноускоренного движения массы гребца и рукоятки весла.

Активное разгибание ног с давлением на подножку через носки ступней;

разгибание ног за счёт мышц передней поверхности бедра;

передачу усилия через фиксированную спину и прямые руки.

Эти упражнения направлены на обеспечение постоянной опоры лопасти в воде, горизонтального движения рукоятки весла, развитие максимального продвигающего усилия на весле и создание условий для равноускоренного движения массы гребца и рукоятки весла.

полное погружение лопасти в воду;

Совпадение движения лопасти и общего центра тяжести с направлением движения лодки;

горизонтальное движение лопасти до полной остановки движения массы гребца;

передачу усилия на лодку через согнутые перед грудью руки, отклонённое назад туловище и прямые ноги;

взаимодействие ног с подножной, передающей инерцию разгона массы гребца на лодку.

Эти упражнения помогают сохранить опору весла в воде, обеспечить извлечение лопасти из воды и уменьшить тормозящий эффект лопасти.

Гребля в учебной лодке: формирование необходимого двигательного стереотипа.

Гребля в лодке с поддерживающими устройствами: подводящее средство к освоению равновесия в лодке.

Гребля в тренировочной лодке: изучение способов изменения скорости, темпа и ритма, а также соревновательной структуры движений.

Гребля в гребном бассейне: обеспечение запаса двигательных умений опорной части гребка.

Гребля в причаленной лодке: создание общей схемы движений гребца.

Использование гребных аппаратов (катамаранов, плотов и т. д.): устойчивое равновесие при обучении технике гребли.

6. Соревновательная деятельность.

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по академической гребле. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований.

Установка на гонку Анализ проведенных заездов. Обсуждение результатов соревновательной деятельности.

Практическая часть. Участие в соревнованиях различного уровня.

7. Промежуточная аттестация.

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений, количество попыток, исходные положения. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и СФП, ТТП. Итоговая аттестация.

8. Итоговое занятие.

Теоретическая часть. Подведение итогов учебного года, вручение грамот, дипломов по результатам соревновательной деятельности года обучения. Объявление итогов промежуточной и итоговой аттестации. Задание для самостоятельных заданий на летний

2.4 Оценка качества освоения программы

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления учебно-тренировочной деятельностью.

Управление учебно-тренировочной деятельности охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование учебно- тренировочной деятельности.

На каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико- тактическом мастерстве каждого обучающегося,

- психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестировании.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в образовательной деятельности обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять учебно-тренировочной деятельностью.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.

объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Формой контроля является мониторинг по общей физической, специальной и технико-тактической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения.

Мониторинг проводится дважды в год в конце первого полугодия - промежуточный контроль и в конце учебного года - диагностика уровня подготовленности.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Шкала оценки уровня физической подготовленности обучающихся по программе «Академическая гребля» Общая физическая подготовка

возраст	уровень	ОФП		
		Бег 30 м. (сек)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)
Мужчины	Высокий			
	Средний			
	Низкий			
Девушки	Высокий			
	Средний			
	Низкий			

Специальная физическая подготовка

возраст	уровень	СФП		
		Челночный бег 3х10м (сек)	Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя (см)	Прыжок вверх с места со взмахом рук (см)
Мужчины	Высокий			
	Средний			
	Низкий			
Девушки	Высокий			
	Средний			
	Низкий			

Технико-тактическая подготовка

возраст	уровень	ТТ		
		Гребля на гребном тренажере 250 м	Гребля на гребном тренажере 2000 м	Гребля на гребном тренажере 6000 м
Мужчины	Высокий			
	Средний			
	Низкий			
Девушки	Высокий			
	Средний			
	Низкий			

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе «Академическая гребля» проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Материально-технические условия

3.1.1 Перечень помещений Университета и/или медицинской организации, предоставленных структурному подразделению для образовательной деятельности:

№№	Наименование ВУЗА, учреждения здравоохранения, адрес	Вид занятий	Этаж, кабинет
1	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова (Пироговский Университет), ул. Островитянова д.1 стр. 2	Практика, Теория, Итоговое занятие	2 этаж, Балкон
2	ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова (Пироговский Университет), ул. Островитянова д.1 стр.2	Силовые тренировки	Тренажерный зал СК РНИМУ им. Н.И. Пирогова

3.1.2 Перечень используемого для реализации Программы медицинского оборудования и техники:

№№	Наименование оборудования, техники, аппаратуры, технических средств обучения и т.д.
1.	Гребные тренажеры Concept2
2.	комната для переодевания
3.	Лодка академическая (класс 8+)
4.	Весла для академической гребли
5.	Лодка учебная (класс 4+)
6.	Гири 14кг
7.	Штанга 20кг
8.	Кубы для запрыгиваний
9.	Комплект гребной формы
10.	Инструменты для сборки-разборки лодки
11.	Свисток
12.	Мегафон тренера
13.	Секундомер тренера

3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение

3.2.1 Литература

№№	Основная литература
1.	Искусство быть тренером по гребле академической: пособие / С. Е. Жуков, О. А. Тарасова, В. А. Загоровский; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2021. — 91 с.
2.	Баранова М. В., Егоренко Л. А. Теория и методика гребного спорта: техника академической гребли: Учебное пособие. — Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2020. — 111 с.
	Дополнительная литература
3.	Егоренко Л. А., Ильина Н. Л. Теория и методика гребного спорта: методика отбора в гребном спорте на всех этапах подготовки: Учебное пособие. — Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2018. — 67 с.
4.	Ильина Н. Л., Баранова М. В. Технологии спортивной тренировки: организация научно-исследовательской работы: Учебное пособие. — Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2017. — 91 с.

3.2.2 Информационно-коммуникационные ресурсы

№№	Наименование ресурса	Электронный адрес
1.	Федерация гребного спорта России	https://rowingrussia.ru/

3.3 Кадровые условия

Реализация Программы обеспечивается научно-педагогическими

работниками группы «Спортивный клуб».

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Приложение 1.

Учебно-методическое обеспечение программы

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности:

- обучение проходит в очной форме на русском языке; используется метод:
- словесный: объяснение, беседа, рассказ;
- наглядный: показ тренером, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;
- практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы составлен для занимающихся академической греблей и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие *формы организации занятий*:

- учебно-тренировочные занятия,
- соревнования,
- открытые занятия,
- турниры,
- учебные игры,
- дидактические материалы.

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, тренер должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления.

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

- 1-й этап – создание предварительного представления о техническом упражнении,
- 2-й этап – разучивание упражнения
- 3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

Учебно-методическое обеспечение:

№п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП	Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. Методические материалы: Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Оборудование: Гребные тренажеры, утяжеления тренажерный зал Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

3	Техническое элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический, работа по образцу <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Гребные тренажеры, лодки, весла <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение , обобщение знаний, контрольное задание, диагностика , аттестация
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	<u>Оборудование:</u> Гребные тренажеры, лодки, весла <u>Методические материалы:</u> видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение , обобщение знаний, анализ.
5	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<u>Методы:</u> соревновательно - игровой, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	<u>Оборудование:</u> Гребные тренажеры, лодки, весла <u>Методические материалы:</u> Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений