

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

*Дирекция физической культуры и спорта*

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Дирекции физической  
культуры и спорта  
РАНХиГС \_\_\_\_\_ М.В. Герасимов  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**физкультурно-спортивной направленности  
«ГРЕБЛЯ»**

Москва 2025 г.

**Автор(ы)-составитель(и) ДООП:**

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук

И.С. Марьин

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры

Ю.О. Солнышкина

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС

В.Н. Фетисов

Начальник управления массовым спортом Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС

А.А. Шашков

Заведующий кафедрой физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент

А.О. Миронов

Директор Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент

М.В. Герасимов

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гребля» одобрена на заседании кафедры физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС \_\_\_\_\_ «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г., протокол № \_\_\_\_.

## Содержание

1. Общая характеристика программы.....	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы.....	4
1.2. Нормативная правовая база.....	6
1.3. Планируемые результаты обучения программы.....	7
1.4. Категория учащихся.....	8
1.5. Форма обучения и сроки освоения программы.....	8
1.6. Период обучения и режим занятий.....	9
1.7. Документ об освоении программы.....	9
2. Содержание программы.....	10
2.1. Планируемый календарный учебный график.....	10
2.2. Учебный план.....	10
2.3. Содержание программы дисциплин.....	11
2.4. Формы аттестации.....	15
3. Организационно-педагогические условия.....	17
3.1. Квалификация научно-педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.....	17
3.2 Материально-технические условия реализации программы.....	17
3.3. Учебно-методическое обеспечение программы.....	18

# **1. Общая характеристика программы**

## **1.1. Направленность образовательной деятельности программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гребля» для обучающихся Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации характеризуется комплексной целевой направленностью, интегрирующей спортивно-тренировочный, образовательно-воспитательный и социально-личностный компоненты.

**1. Спортивно-соревновательная направленность.** Программа ориентирована на систематическую подготовку спортивного резерва и формирование контингента спортсменов из числа студенческой молодёжи академии, проявляющих интерес к занятиям греблей на тренажёрах. Данное направление предусматривает целенаправленную работу с обучающимися, демонстрирующими выраженную предрасположенность к циклическим видам спорта на выносливость и мотивацию к достижению спортивных результатов. Особое внимание уделяется подготовке студентов-спортсменов к участию в межвузовских студенческих соревнованиях по индор-гребле (гребле на тренажёрах), чемпионатах и первенствах различного уровня. Тренировочный процесс выстраивается в соответствии с требованиями Федерации гребного спорта России и международными стандартами проведения соревнований на гребных тренажёрах (эргометрах), что обеспечивает преемственность и системность в развитии спортивного мастерства занимающихся.

**2. Оздоровительная направленность.** Реализация программы направлена на формирование у обучающихся устойчивых ценностных установок в отношении здорового и безопасного образа жизни посредством систематического освоения комплекса физических упражнений, характерных для гребли. Занятия на гребном тренажёре как форма циклической двигательной активности оказывают комплексное оздоровительное воздействие на организм: способствуют укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитию общей и силовой выносливости, гармоничному развитию мышечной системы с задействованием до 86% мышц тела, улучшению обменных процессов. Регламентированная тренировочная деятельность выступает инструментом формирования принципов рационального отношения к собственному здоровью, включая соблюдение режима труда и отдыха, основ рационального питания, контроля функционального состояния организма. Программа способствует осознанию обучающимися взаимосвязи между систематической физической активностью и качеством жизнедеятельности, формированию потребности в регулярных занятиях физической культурой как неотъемлемом компоненте индивидуального образа жизни.

**3. Направленность на физическое развитие.** Содержание программы предусматривает целенаправленное физическое воспитание обучающихся, ориентированное на комплексное развитие физических качеств: общей и специальной выносливости, силы основных мышечных групп, силовой выносливости, координации движений, гибкости. Существенное значение придаётся совершенствованию технического мастерства в гребле на тренажёре, включая освоение рациональной техники гребка, оптимизацию ритмо-темповой структуры движений, формирование экономичного двигательного стереотипа. Программа обеспечивает развитие функциональной устойчивости организма обучающихся к специфическим нагрузкам аэробного и смешанного характера, что является необходимым условием достижения результатов в избранном виде спорта и повышения общего уровня работоспособности.

**4. Направленность на выявление и поддержку способных обучающихся.** Программа предполагает реализацию системы мероприятий по выявлению среди обучающихся лиц, обладающих выраженными задатками и способностями к занятиям греблей. Для способных спортсменов разрабатываются индивидуализированные

тренировочные программы, учитывающие особенности морфофункционального статуса, антропометрические данные, уровень развития аэробных и анаэробных возможностей организма, психологические характеристики и соревновательный опыт. Поддержка обучающихся осуществляется посредством их систематического включения в соревновательную практику различного уровня, обеспечения методического сопровождения тренировочного процесса, создания благоприятных организационно-педагогических условий для спортивного совершенствования.

**5. Направленность на профессиональное самоопределение.** Освоение программы создаёт предпосылки для профессионального самоопределения обучающихся в области физической культуры и спорта. В процессе тренировочной и соревновательной деятельности студенты приобретают компетенции, востребованные в профессиях тренера по гребле и фитнесу, инструктора тренажёрного зала, специалиста по функциональному тренингу, спортивного менеджера, организатора физкультурно-оздоровительных мероприятий. Программа способствует формированию у обучающихся представлений о многообразии профессиональных траекторий в сфере физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности и осознанному выбору дальнейшего образовательного и карьерного пути.

**6. Направленность на личностное развитие.** Педагогический процесс в рамках программы направлен на создание условий для всестороннего личностного развития обучающихся. Систематические занятия греблей на тренажёре выступают средством формирования волевых качеств: настойчивости, целеустремлённости, способности к преодолению физического и психологического дискомфорта, самодисциплины при выполнении монотонной циклической работы. Программа обеспечивает воспитание способности к самоконтролю, планированию тренировочной деятельности, анализу собственных результатов. Тренировочный процесс способствует развитию навыков самоорганизации, рационального распределения сил на дистанции, психологической устойчивости в условиях соревновательного стресса.

**7. Направленность на социальную адаптацию.** Существенной характеристикой программы является её направленность на оптимизацию соотношения учебной и спортивной деятельности обучающихся. Планирование тренировочных и соревновательных мероприятий осуществляется с учётом академического расписания, периодов промежуточной и итоговой аттестации, что позволяет минимизировать негативное влияние спортивной занятости на академическую успеваемость. Данный подход обеспечивает успешную социализацию студентов-спортсменов, их полноценную интеграцию в образовательную среду академии при сохранении систематичности тренировочного процесса. Занятия в спортивной секции создают благоприятные условия для расширения социальных контактов обучающихся, формирования устойчивых дружеских связей и чувства принадлежности к спортивному сообществу академии.

**8. Воспитательная направленность.** Программа реализует воспитательный потенциал спортивной деятельности в аспекте формирования патриотических чувств и гражданской ответственности обучающихся. Участие студентов-спортсменов в официальных соревнованиях в качестве представителей Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации рассматривается как значимый фактор осознания сопричастности к истории и достижениям образовательной организации. Достижение спортивных результатов способствует позитивному позиционированию РАНХиГС в студенческом спортивном сообществе и формирует у обучающихся чувство корпоративной идентичности и гордости за принадлежность к академическому сообществу.

## 1.2. Нормативная правовая база

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
6. Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»
7. Правила вида спорта «гребной спорт», утверждённые приказом Минспорта России
8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
9. Письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»
10. Общероссийские антидопинговые правила, утверждённые приказом Минспорта России
11. Всемирный антидопинговый кодекс ВАДА
12. Правила проведения соревнований по индор-гребле (гребле на тренажёрах)
13. Регламентирующие документы Федерации гребного спорта России
14. Регламентирующие документы Международной федерации гребли (World Rowing)
15. Единая всероссийская спортивная классификация (разрядные нормы и требования по гребному спорту)
16. Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»
17. Положение о Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»
18. Положение о порядке выдачи, учета и списания спортивной экипировки и спортивного инвентаря в Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

### 1.3. Планируемые результаты обучения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Гребля» обеспечивает овладение универсальной компетенцией

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.	Соблюдает и продвигает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
				Умеет отбирать и применять методы поддержания физического здоровья на основе самодиагностики физического состояния
		УК-7.2.	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки
				Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности

Таблица 1

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы		
		Знания	Умения	Владения
1.	Физкультурно-спортивная направленность	Обучающийся знает нормы здорового образа жизни; знает биомеханические основы техники гребли на тренажёре; знает принципы построения тренировочного процесса в циклических видах спорта на выносливость; знает правила проведения соревнований по индор-гребле; знает основы профилактики	Обучающийся умеет планировать оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки; умеет выполнять греблю на тренажёре с соблюдением рациональной техники; умеет контролировать параметры нагрузки по показателям гребного тренажёра и субъективным ощущениям; умеет распределять силы на	Обучающийся владеет техникой выполнения гребка на тренажёре во всех фазах цикла; владеет методами развития общей и специальной выносливости; владеет методами психологической регуляции предстартовых состояний; владеет навыками ведения тренировочного дневника; владеет приёмами выполнения разминочных комплексов и средств восстановления; владеет навыками самостоятельного

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы		
		Знания	Умения	Владения
		травматизма и перетренированности; знает гигиенические требования к занятиям на гребном тренажёре; знает основы функционального контроля и самоконтроля в процессе тренировки.	различных дистанциях; умеет анализировать результаты тренировок и соревнований; умеет корректировать тренировочный процесс на основе данных самоконтроля.	проведения тренировочных занятий.

## 1.4. Категория учащихся

Требования к контингенту обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Гребля».

Освоение настоящей программы предусматривает установление определённых требований к контингенту обучающихся, обусловленных спецификой избранного вида спорта и уровнем сложности предлагаемого учебного материала:

- программа ориентирована на лиц, осваивающих основные образовательные программы высшего образования уровней бакалавриата и магистратуры в Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. К зачислению допускаются обучающиеся следующих структурных подразделений академии: Института государственной службы и управления, Института права и национальной безопасности, Института управления, Института общественных наук, а также иных подразделений РАНХиГС;

- возрастной диапазон обучающихся на момент зачисления ограничивается интервалом от восемнадцати до двадцати пяти лет включительно. К освоению программы допускаются как лица, имеющие предшествующий опыт занятий греблей, плаванием, лыжными гонками, легкоатлетическим бегом или другими циклическими видами спорта, так и начинающие спортсмены, не имеющие спортивного разряда, при условии удовлетворительного уровня общей физической подготовленности и выраженной мотивации к систематическим занятиям;

- непременным условием зачисления выступает предоставление медицинского заключения врача по спортивной медицине, удостоверяющего допуск кандидата к занятиям греблей на тренажёре. Обязательным является отсутствие медицинских противопоказаний к выполнению циклической работы аэробного и смешанного характера, включая заболевания сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата (в особенности позвоночника и коленных суставов) и иные состояния, при которых интенсивные физические нагрузки циклического характера противопоказаны.

## 1.5. Форма обучения и сроки освоения программы

Общая трудоёмкость дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гребля» составляет 328 академических часов, полностью отведённых на практическую работу обучающихся с тренером-преподавателем в формате тренировочных занятий в спортивном зале на гребных тренажёрах. Общая продолжительность образовательного процесса составляет 108 учебных недель, что соответствует 36 неделям в каждом учебном году.



Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гребля» рассчитано на три года обучения.

## **1.6. Период обучения и режим занятий**

Занятия проводятся по следующему расписанию: понедельник и пятница в 17:20. При этом минимальная обязательная посещаемость составляет два занятия в неделю продолжительностью два академических часа каждое. Таким образом, недельная нагрузка составляет не менее четырёх академических часов, а годовой объём учебного времени – 164 академических часа. За полный курс обучения (три года) общее количество учебных часов достигает 328 часов (при расчёте на усреднённый показатель с учётом возможности досрочного завершения).

Гибкий график посещения позволяет обучающимся самостоятельно формировать индивидуальный режим тренировок, учитывая личную занятость и уровень физической подготовленности. Выбранный режим занятий обеспечивает оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления организма. Такая периодичность способствует планомерному развитию выносливости и силовых качеств, предотвращает перетренированность и обеспечивает стабильный прогресс в освоении техники гребли.

Содержание программы реализуется исключительно в рамках практических занятий. Теоретические сведения о технике выполнения гребка, принципах построения тренировочного процесса, основах спортивной гигиены, методах самоконтроля и восстановления сообщаются обучающимся непосредственно в ходе тренировочного процесса. Такой подход обеспечивает максимальную эффективность усвоения учебного материала, поскольку теоретические знания сразу закрепляются на практике и находят непосредственное применение в тренировочной деятельности.

## **1.7. Документ об освоении программы**

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гребля» обучающимся РАНХиГС выдаётся сертификат установленного образца.

Выдача сертификата осуществляется по результатам промежуточной аттестации, проводимой в конце четного семестра каждого учебного года. Данный документ подтверждает успешное прохождение обучающимся полного курса подготовки по программе и содержит следующие сведения:

- наименование образовательной организации;
- название освоенной программы;
- общее количество академических часов, затраченных на освоение программы;
- а также итоговое количество баллов, набранных обучающимся по результатам аттестационных мероприятий.

Сертификат является официальным подтверждением приобретённых компетенций и может быть использован обучающимся для документального подтверждения полученных знаний, умений и навыков, позволяющих получить оценку «зачтено» по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорта». Наличие данного документа свидетельствует о том, что его обладатель освоил теоретические основы и практические аспекты тренировочного процесса в пауэрлифтинге, овладел техникой выполнения соревновательных упражнений и достиг определённого уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями программы.

## 2. Содержание программы

### 2.1. Планируемый календарный учебный график

Календарный учебный график программы по гребле разработан с учётом особенностей учебного процесса РАНХиГС и спортивной подготовки студентов-спортсменов.

Все учебные занятия проводятся исключительно в практической форме под руководством тренера-преподавателя, что соответствует специфике программы, ориентированной на освоение техники гребли на тренажёре, развитие функциональных возможностей организма и формирование навыков самостоятельной тренировочной деятельности. Текущий контроль успеваемости (ТКУ) проводится еженедельно в ходе тренировочных занятий и включает оценку техники выполнения гребка, динамики показателей физической подготовленности (мощность, темп, время прохождения контрольных отрезков), соблюдения методических рекомендаций.

Промежуточная аттестация (ПА) проводится в мае-июне каждого учебного года и включает выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, демонстрацию технического мастерства в гребле на тренажёре, прохождение контрольных дистанций (500 м, 2000 м), а также при наличии возможности – участие в соревнованиях по индор-гребле. Такой график позволяет оптимально сочетать учебную деятельность студентов с их спортивной подготовкой, обеспечивая преемственность тренировочного процесса и минимизируя конфликт с академическими обязательствами.

#### Календарный учебный график

Таблица 2

Учебный год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
<b>Четный семестр</b>					
1-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
2-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
3-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
<b>Нечетный семестр</b>					
Учебный год	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май-Июнь
1-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ПА
2-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ПА
3-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ПА

### 2.2. Учебный план

Таблица 3

Наименование дисциплины	Общая трудоемкость, час	Часы контактной работы, час			Самостоятельная работа, час	Текущий контроль	Промежуточная аттестация	
		Всего	В том числе				Зачет	Экзамен
			Л*	ПР*				
1	2	3	4	5	6	7	9	10
1. Раздел «Техническая подготовка в гребле на тренажёре»	100	100	—	100	—	ПЗ	Да	Нет

Наименование дисциплины	Общая трудоемкость, час	Часы контактной работы, час			Самостоятельная работа, час	Текущий контроль	Промежуточная аттестация	
		Всего	В том числе				Зачет	Экзамен
			Л*	ПР*				
1	2	3	4	5	6	7	9	10
Тема 1. Основы техники гребка	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да
Тема 2. Совершенствование техники и ритмо-темповой структуры	33	33	—	33	—	ПЗ	Да	Да
Тема 3. Техника гребли на различных режимах нагрузки	34	34	—	34	—	ПЗ	Да	Да
<b>2. Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»</b>	114	114	—	114	—	ПЗ, СН	Да	Да
Тема 1. Развитие общей выносливости и аэробных возможностей	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да
Тема 2. Развитие силовой выносливости и силовых качеств	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да
Тема 3. Развитие гибкости, координации и профилактика травматизма	38	38	—	38	—	ПЗ, СН	Да	Да
<b>3. Раздел «Функциональная и соревновательная подготовка»</b>	114	114	—	114	—	ПЗ, С	Да	Да
Тема 1. Развитие специальной выносливости и анаэробных возможностей	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да
Тема 2. Подготовка к соревновательным дистанциям	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да
Тема 3. Соревновательная деятельность и самоконтроль	38	38	—	38	—	ПЗ, С	Да	Да
Итого:	328	328	—	328	—	ПЗ, С	Да	Да
Итоговая аттестация	Зачет (участие в 2-х официальных соревнованиях, отчет по тренировочному циклу, посещение тренировочных занятий)							
Всего:	328 часов							

<sup>1</sup> Примечание:

\* Лекции (Л), практические занятия (ПЗ)

Формы контроля успеваемости: посещение (П), сдача нормативов (СН), соревнования (С)

## 2.3. Содержание программы дисциплин

### Раздел 1. Техническая подготовка в гребле на тренажёре

#### Тема 1. Основы техники гребка

Содержание темы охватывает освоение фундаментальных элементов техники гребли на тренажёре (эргометре), составляющих основу двигательной подготовленности спортсмена в данном виде спорта. Изучается цикл гребка, включающий четыре основные фазы: захват, проводку, конец гребка и подготовку. Особое внимание уделяется биомеханическим основам каждой фазы, оптимальным углам сгибания в суставах, последовательности включения мышечных групп в работу.

В фазе захвата осваивается правильное исходное положение: корпус наклонён вперёд от тазобедренных суставов, голени вертикальны, руки выпрямлены и расслаблены, плечи опущены. Формируется понимание значимости «подключения» к рукоятке всем телом, а не только руками. Изучается техника проводки как основной рабочей фазы гребка: последовательное разгибание ног, затем раскрытие корпуса, и завершение гребка сгибанием рук. Данная координационная структура «ноги - корпус - руки» является ключевой для эффективной техники.

Прорабатывается техника завершения гребка и фазы подготовки, включающей обратную последовательность движений: выпрямление рук, наклон корпуса вперёд, сгибание ног. Формируется навык контролируемого, расслабленного возврата в исходное положение, обеспечивающего экономичность движений и подготовку к следующему гребку. Изучаются типичные технические ошибки начинающих гребцов и методы их исправления.

## **Тема 2. Совершенствование техники и ритмо-темповой структуры**

Данная тема направлена на углублённое совершенствование технического мастерства и формирование оптимальной ритмо-темповой структуры гребли. Изучается взаимосвязь между темпом гребли (количество гребков в минуту) и мощностью, развиваемой спортсменом. Осваиваются различные темповые режимы работы: низкий темп (18–22 гребка в минуту) для развития силы и техники, средний темп (24–28 гребков в минуту) для развития выносливости, высокий темп (30–36 гребков в минуту) для соревновательной деятельности.

Формируется понимание соотношения фаз гребка: оптимальное соотношение времени проводки к времени подготовки составляет 1:2 или 1:3, что обеспечивает достаточное время для восстановления между гребками. Осваиваются методы контроля данного соотношения по показателям монитора гребного тренажёра и субъективным ощущениям. Прорабатывается техника работы с различными уровнями сопротивления тренажёра, формируется понимание влияния настроек демпфера на характер нагрузки.

Значительное внимание уделяется развитию «чувства воды» – способности ощущать эффективность приложения усилий и оптимизировать технику на основе обратной связи от тренажёра. Осваиваются методы анализа показателей монитора эргометра: мощность (ватты), темп, время прохождения 500 метров (сплит), пройденная дистанция, калории. Формируется способность к самокоррекции техники на основе объективных данных.

## **Тема 3. Техника гребли на различных режимах нагрузки**

Содержание темы посвящено освоению техники гребли в различных режимах интенсивности, соответствующих задачам тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Изучается техника работы в аэробном режиме низкой и умеренной интенсивности, характеризующемся устойчивым состоянием, при котором спортсмен способен поддерживать заданную мощность продолжительное время. Особое внимание уделяется сохранению качества техники при увеличении длительности работы, профилактике технических ошибок, возникающих на фоне утомления.

Осваивается техника работы в смешанном аэробно-анаэробном режиме, характерном для соревновательных дистанций 2000 метров. Формируется способность поддерживать оптимальную технику в условиях накопления молочной кислоты, развивается устойчивость координационной структуры гребка к воздействию утомления. Прорабатываются тактические варианты прохождения дистанции: равномерное прохождение, негативный сплит (вторая половина быстрее первой), позитивный сплит.

Изучается техника работы в анаэробном режиме максимальной интенсивности, применяемом на коротких дистанциях (500 метров) и финишных ускорениях. Осваиваются методы повышения темпа при сохранении эффективности гребка, техника «финишного спурта». Формируется способность к оперативному переключению между различными режимами работы в соответствии с тактическим планом прохождения дистанции.

## **Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка**

### **Тема 1. Развитие общей выносливости и аэробных возможностей**

В рамках данной темы осваивается система упражнений, направленных на развитие аэробной производительности организма как фундамента функциональной подготовленности гребца. Изучаются методы развития общей выносливости посредством длительной непрерывной работы на гребном тренажёре в аэробном режиме (пульсовая зона 60–75% от максимальной частоты сердечных сокращений). Продолжительность таких тренировок постепенно увеличивается от 20–30 минут на начальном этапе до 60–90 минут по мере роста подготовленности.

Осваивается метод непрерывной равномерной работы, при котором спортсмен поддерживает постоянную мощность или темп на протяжении всей тренировки. Формируется способность к контролю интенсивности по показателям монитора тренажёра и субъективным ощущениям (разговорный тест, шкала воспринимаемого напряжения Борга). Изучаются методы определения индивидуальных тренировочных зон на основе функционального тестирования.

Значительное внимание уделяется развитию экономичности работы – способности выполнять заданную работу с меньшими энергозатратами. Осваиваются упражнения, направленные на улучшение техники дыхания при гребле, синхронизацию дыхательного ритма с ритмом гребка. Формируется понимание роли аэробной базы в обеспечении восстановления между интенсивными тренировками и соревнованиями.

### **Тема 2. Развитие силовой выносливости и силовых качеств**

Тема посвящена формированию силового компонента подготовленности гребца, обеспечивающего способность развивать и поддерживать высокую мощность гребка. Осваиваются методы развития силовой выносливости посредством работы на гребном тренажёре с повышенным сопротивлением и сниженным темпом. Изучаются интервальные методы с чередованием отрезков силовой работы и активного отдыха.

Прорабатываются упражнения общей физической подготовки, направленные на развитие силы основных мышечных групп, задействованных в гребле: мышц ног (четырёхглавая мышца бедра, задняя группа мышц бедра, ягодичные мышцы), мышц спины (широчайшая мышца, трапециевидная мышца, ромбовидные мышцы), мышц кора (прямая и косые мышцы живота, мышцы-разгибатели позвоночника), мышц верхних конечностей (бицепс, трицепс, мышцы предплечья). Применяются упражнения с собственным весом тела: приседания, выпады, отжимания, подтягивания, планка и её вариации.

Осваиваются методы круговой тренировки, сочетающей упражнения на различные мышечные группы с минимальным отдыхом между станциями. Формируется понимание принципа специфичности силовой подготовки, приоритета упражнений, воспроизводящих биомеханическую структуру гребка. Изучаются методы периодизации силовой подготовки в годичном тренировочном цикле.

### **Тема 3. Развитие гибкости, координации и профилактика травматизма**

Содержание темы охватывает формирование оптимального уровня подвижности в суставах и координационных способностей, а также систему мероприятий по предупреждению травм. Осваиваются методы развития гибкости в тазобедренных суставах, обеспечивающей достаточную амплитуду наклона корпуса в фазе захвата. Изучаются комплексы упражнений на растягивание мышц задней поверхности бедра, ягодичных мышц, мышц поясничного отдела спины.

Прорабатываются упражнения на развитие подвижности в грудном отделе позвоночника и плечевых суставах, обеспечивающей свободу движений верхних конечностей при гребле. Осваиваются упражнения на растягивание мышц груди, широчайших мышц спины, мышц плечевого пояса. Формируется понимание различий между статическим и динамическим стретчингом, их места в структуре тренировочного занятия.

Значительное внимание уделяется профилактике травм, характерных для гребли на тренажёре: травм нижней части спины (поясничный отдел), травм коленных суставов, травм запястий и предплечий (тендиниты). Осваиваются комплексы укрепляющих упражнений для мышц кора, стабилизаторов коленного сустава, мышц предплечья. Формируются навыки самостоятельного выполнения полноценной разминки перед тренировкой и заминки после её завершения, включающие имитационные упражнения для закрепления элементов техники, которые могут выполняться самостоятельно без специального оборудования.

### **Раздел 3. Функциональная и соревновательная подготовка**

#### **Тема 1. Развитие специальной выносливости и анаэробных возможностей**

В рамках данной темы осваивается система тренировочных воздействий, направленных на развитие способности поддерживать высокую мощность работы в условиях кислородного долга. Изучаются методы интервальной тренировки с чередованием отрезков высокой интенсивности (85–95% от максимальной мощности) и периодов активного или пассивного отдыха. Осваиваются различные протоколы интервальной работы: короткие интервалы (30 секунд–1 минута), средние интервалы (2–4 минуты), длинные интервалы (5–8 минут).

Формируется способность к работе на уровне анаэробного порога и выше него, развивается толерантность к лактату, способность продолжать работу при высокой концентрации молочной кислоты в мышцах. Осваиваются методы определения индивидуального анаэробного порога и построения тренировки на его основе. Изучаются физиологические основы адаптации к анаэробным нагрузкам.

Прорабатываются методы развития максимальной аэробной мощности (МПК) посредством специальных интервальных протоколов. Осваиваются тренировки в режиме, приближённом к соревновательному, с целью развития специфической выносливости для целевых дистанций. Формируется понимание принципов периодизации нагрузок, чередования развивающих и восстановительных тренировок.

#### **Тема 2. Подготовка к соревновательным дистанциям**

Данная тема направлена на формирование готовности к прохождению соревновательных дистанций в гребле на тренажёре. Изучаются особенности подготовки к основным соревновательным дистанциям индор-гребли: 500 метров (спринт), 2000 метров (классическая дистанция), 6000 метров и более (длинные дистанции). Осваиваются специфические требования каждой дистанции к физической подготовленности, технике и тактике прохождения.

Формируются навыки тактического планирования прохождения дистанции. Для дистанции 2000 метров осваивается классическая стратегия: быстрый старт (первые 500 м), установление соревновательного темпа (500–1500 м), удержание темпа при нарастающем утомлении (1500–1750 м), финишное ускорение (последние 250 м). Прорабатываются индивидуальные тактические варианты с учётом сильных сторон спортсмена.

Осваиваются методы моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе: контрольные прохождения дистанции, тайм-триалы, тренировки

с заданным целевым временем. Формируется способность к объективной оценке собственных возможностей и постановке реалистичных целей на соревнования. Изучаются принципы подводки к соревнованиям (тейперинг) – снижения тренировочной нагрузки перед стартом для достижения пика формы.

### Тема 3. Соревновательная деятельность и самоконтроль

Центральным компонентом темы является практическая реализация соревновательной подготовки и формирование навыков самостоятельного контроля тренировочного процесса. Практический раздел темы предусматривает участие обучающихся в соревнованиях по индор-гребле, включая внутривузовские соревнования РАНХиГС, открытые турниры, межвузовские соревнования. Соревновательная практика рассматривается как необходимый компонент подготовки, обеспечивающий приобретение опыта выступлений, проверку уровня подготовленности, формирование психологической устойчивости.

Осваиваются методы психологической подготовки к соревнованиям: техники регуляции предстартового состояния, методы концентрации внимания, способы мобилизации резервов организма. Изучаются типичные предстартовые состояния (боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия) и методы их коррекции. Формируется способность к конструктивному анализу результатов выступления, извлечению уроков как из успехов, так и из неудач.

Значительное внимание уделяется формированию навыков самоконтроля в тренировочном процессе. Осваиваются методы ведения тренировочного дневника, фиксации объективных показателей (объём работы, интенсивность, результаты контрольных тестов) и субъективных ощущений (самочувствие, настроение, качество сна). Формируется понимание признаков перетренированности и методов её профилактики. Организованный уход из спортивного зала завершает тренировочное занятие, формируя у обучающихся дисциплинированность и уважение к тренировочному процессу.

## 2.4. Формы аттестации

Балльно-рейтинговая система оценивания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гребля» разработана в соответствии с принципами объективности, прозрачности и комплексного учёта различных форм учебно-тренировочной деятельности обучающихся. Специфика гребли как циклического вида спорта, характеризующегося высокими требованиями к функциональной подготовленности, технике выполнения гребкового цикла и развитию специальной выносливости, обуславливает интегративный подход к оцениванию уровня подготовленности занимающихся. Особенностью реализации программы является использование гребных тренажёров (эргометров), позволяющих объективно фиксировать количественные показатели работоспособности и технического мастерства.

Максимальная сумма баллов за текущий контроль успеваемости составляет 60 баллов, за промежуточную аттестацию – 40 баллов, что в совокупности формирует максимальную итоговую балльную оценку в размере 100 баллов.

Итоговая балльная оценка	Традиционная система	Базовая система	ECTS	
			Для традиционной системы	Для традиционной системы
95–100 баллов	Отлично	Зачтено	A	A

85–94 баллов			B	B
75–84 балла	Хорошо		C	C
65–74 балла	Хорошо	Зачтено	D	D
55–64 балла	Удовлетворительно		E	E
от 0 до 54 балла	Неудовлетворительно	Не зачтено	F	F

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гребля» применяется интегративная система контроля успеваемости, учитывающая специфику гребного спорта как дисциплины, требующей планомерного совершенствования техники гребли, развития аэробной и анаэробной выносливости, силовых качеств и координационных способностей. Гребные тренажёры (эргометры) обеспечивают возможность объективной регистрации ключевых параметров работоспособности: мощности гребка, темпа, пройденной дистанции и времени её преодоления, что создаёт основу для количественной оценки динамики подготовленности обучающихся.

Обязательным условием успешного освоения программы является систематическое посещение тренировочных занятий в сочетании с выполнением контрольных нормативов на гребном тренажёре. Контрольное тестирование проводится дважды в течение учебного года и включает выполнение стандартизированных тестов на различные дистанции, позволяющих объективно оценить уровень функциональной подготовленности, техническое мастерство и динамику развития специальных физических качеств.

Текущий контроль успеваемости студентов в рассматриваемой дисциплине отсутствует как самостоятельная форма аттестации. Вместе с тем при наличии официального запроса со стороны институтов и структурных подразделений Президентской академии кафедра физической культуры осуществляет предоставление сведений о результатах выполнения студентами всех указанных видов учебной деятельности, включая данные по посещаемости тренировочных занятий, результатам контрольного тестирования на гребных тренажёрах, а также дополнительным баллам. Информация по каждому обучающемуся предоставляется в рамках установленных процедур академического взаимодействия.

### Критерии начисления дополнительных баллов

Тип деятельности	Баллы	Примечания
Членство в сборной команде института (факультета) по гребле с участием в соревнованиях	30	Тренировочные занятия в составе сборной команды засчитываются в качестве учебных занятий по дисциплинам физической культуры. Начисление баллов производится на основании приказа о формировании сборной команды и протоколов соревнований
Участие в соревнованиях по гребле на тренажёрах (индор-роуинг)	30	Баллы начисляются всем участникам соревнований на основании официального протокола результатов
Участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, организованных кафедрой физической культуры	10	Баллы начисляются на основании списка регистрации присутствия на мероприятии или сертификата участника. К данной категории относятся мастер-классы по технике гребли, соревнования на гребных тренажёрах в рамках спартакиады, эстафеты и иные массовые мероприятия



### 3. Организационно-педагогические условия

#### 3.1. Квалификация научно-педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса

Таблица 4

Ф.И.О. преподавателя	Наименование ВУЗа (который окончил)	Место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительная квалификация	Стаж работы в области профессиональной деятельности	Стаж научно-педагогической работы		Наименование читаемой дисциплины
				Всего	В том числе по читаемой дисциплине	
Демина Мария Николаевна	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Волгоградская государственная академия физической культуры». ВСГ 5905670 от 31 мая 2012. Специальность «Физическая культура и спорт». Квалификация «Специалист по физической культуре и спорту»	Штатный сотрудник, старший преподаватель кафедры, кандидат в мастера спорта по плаванию, Кандидат в мастера спорта по гребле на байдарках и каноэ	15 лет и более	10	10	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гребля»

#### 3.2 Материально-технические условия реализации программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гребля» обеспечивается материально-технической базой Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, соответствующей требованиям организации тренировочного процесса по гребле на тренажёрах и санитарно-гигиеническим нормам.

**Специализированные помещения для проведения тренировочных занятий.** Тренировочный процесс осуществляется в спортивном зале, оборудованном гребными тренажёрами (эргометрами). Параметры зала (площадь, высота потолков, освещённость, вентиляция) обеспечивают возможность проведения полноценных тренировочных занятий с учётом специфики циклической работы высокой интенсивности. Расположение тренажёров обеспечивает достаточное пространство для безопасного выполнения упражнений и свободного перемещения занимающихся.

**Основное спортивное оборудование.** Зал оснащён гребными тренажёрами (эргометрами) профессионального или полупрофессионального класса, имитирующими биомеханику гребкового цикла и обеспечивающими регулируемое сопротивление. Тренажёры оборудованы электронными мониторами, отображающими ключевые параметры тренировочной работы: мощность гребка, темп (количество гребков в минуту), пройденную дистанцию, время работы, расчётное время прохождения стандартных дистанций. Наличие функции сохранения данных позволяет осуществлять мониторинг динамики показателей работоспособности обучающихся.

**Дополнительное оборудование и инвентарь для тренировки.** Для организации комплексного тренировочного процесса используются гимнастические коврики для выполнения общеразвивающих и специальных упражнений, упражнений на растягивание и укрепление мышц. Применяются эластичные ленты и резиновые эспандеры различного сопротивления для развития силы мышц, участвующих в гребковом движении. Имеются медицинболы различного веса для развития силовой выносливости и координации,

гантели и утяжелители для силовой подготовки. Степ-платформы и скамьи используются для выполнения специальных упражнений на развитие силы мышц ног и корпуса.

**Оборудование для контроля и анализа техники.** Для фиксации и анализа техники выполнения гребкового цикла используется видеооборудование, позволяющее осуществлять видеозапись тренировок с последующим разбором технических действий. Зеркальные поверхности обеспечивают возможность визуального самоконтроля при выполнении упражнений. Имеются информационные доски для размещения тренировочных заданий, таблиц контрольных нормативов и результатов тестирования.

**Вспомогательные помещения.** Занимающиеся обеспечены раздевалками с индивидуальными шкафчиками для хранения личных вещей и спортивной формы, душевыми комнатами для принятия гигиенического душа после тренировочных занятий, санитарными узлами. Предусмотрены места для хранения спортивного инвентаря и оборудования.

**Медицинское обеспечение.** В непосредственной близости от спортивного зала располагается медицинский кабинет, укомплектованный средствами оказания первой помощи. Аптечка первой помощи находится непосредственно в помещении спортивного зала и содержит перевязочные материалы, средства для обработки мелких повреждений, охлаждающие пакеты для оказания помощи при травмах.

### 3.3. Учебно-методическое обеспечение программы

Тренировочное занятие по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Гребля» организуется в соответствии с классической трёхчастной структурой, включающей подготовительную, основную и заключительную части, каждая из которых выполняет специфические педагогические и физиологические функции. Особенностью занятий по гребле на тренажёрах является необходимость комплексной подготовки, объединяющей техническую, функциональную и силовую составляющие тренировочного процесса.

**1. Подготовительная часть занятия.** Подготовительная часть тренировочного занятия начинается с построения группы и направлена на создание оптимальных условий для последующей интенсивной работы. На данном этапе тренер-преподаватель осуществляет постановку конкретных тренировочных задач, доводит до обучающихся содержание предстоящей работы, акцентирует внимание на ключевых технических элементах гребкового цикла, которые будут отрабатываться в основной части. Одновременно происходит организация группы, проверка наличия соответствующей спортивной формы и обуви, оценка текущего самочувствия занимающихся.

Функциональная подготовка организма к работе реализуется посредством выполнения комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на повышение температуры тела, активизацию кровообращения в мышцах и улучшение подвижности суставов. Особое внимание уделяется разминке плечевых, локтевых, лучезапястных суставов, а также тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, имеющих критическое значение для техники гребли. Выполняются упражнения на развитие подвижности позвоночника, растягивание мышц спины, плечевого пояса, задней поверхности бедра и голени. Завершается подготовительная часть специальной разминкой на гребном тренажёре в низком темпе и с минимальным сопротивлением, направленной на подготовку нервно-мышечного аппарата к специфической работе.

**2. Основная часть занятия.** Основная часть тренировочного занятия посвящена непосредственному решению образовательных, развивающих и воспитательных задач программы. Центральное место занимает изучение и совершенствование техники гребкового цикла, развитие функциональных возможностей организма и специальных физических качеств, определяющих результативность в гребле.

На начальном этапе подготовки особое внимание уделяется формированию правильного двигательного стереотипа гребкового цикла. Обучающиеся осваивают технику захвата, проводки, конца гребка и подготовки (заноса), изучают оптимальную координацию работы ног, туловища и рук. Педагогический процесс строится по принципу от простого к сложному: первоначально отрабатываются отдельные фазы гребка изолированно (работа только руками, работа руками и корпусом, полный гребок), затем движения объединяются в целостный гребковый цикл с постепенным увеличением темпа и мощности.

По мере освоения базовой техники происходит увеличение интенсивности и объёма тренировочной работы. Совершенствование техники осуществляется посредством выполнения серий гребков с различным темпом и сопротивлением, акцентированием внимания на отдельных фазах движения. Развитие специальной выносливости реализуется через выполнение интервальных тренировок, работы на стандартных дистанциях (500, 1000, 2000 метров) и длительной равномерной работы в аэробном режиме. Силовая подготовка включает выполнение специальных упражнений с отягощениями и сопротивлением, направленных на развитие силы мышц ног, спины, плечевого пояса и рук.

**3. Заключительная часть занятия.** Заключительная часть тренировочного занятия направлена на постепенное снижение физического и эмоционального напряжения, восстановление функционального состояния организма после интенсивной работы. Обучающиеся выполняют заминку на гребном тренажёре в низком темпе с минимальным сопротивлением, способствующую постепенному снижению частоты сердечных сокращений и выведению продуктов метаболизма из работавших мышц. Далее выполняются упражнения на растягивание основных мышечных групп, задействованных в тренировке: мышц спины, плечевого пояса, задней и передней поверхности бедра, голени. Применяются упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Завершается занятие подведением итогов проделанной работы, в ходе которого тренер-преподаватель анализирует выполнение поставленных задач, отмечает достижения группы и отдельных обучающихся, указывает на технические погрешности и намечает пути их исправления. Проводится анализ показателей, зафиксированных мониторами гребных тренажёров, обсуждается динамика результатов. Занимающимся даётся домашнее задание, включающее упражнения на развитие гибкости, укрепление мышц кора, спины и плечевого пояса, которые могут выполняться самостоятельно без специального оборудования. Организованный уход из спортивного зала завершает тренировочное занятие, формируя у обучающихся дисциплинированность и уважение к тренировочному процессу.

### **Основная литература**

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание: учебник для вузов / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов, Т.С. Морозова; под редакцией Н.Ж. Булгаковой. - 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 401 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-08390-3. - Текст: электронный. - URL: <https://urait.ru/bcode/564746>
2. Оздоровительное и спортивное плавание для людей с ограниченными возможностями: монография / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, С.М. Никитина, Т.Н. Павлова, О.И. Попов; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – Москва: ИНФРА-М, 2022. - 313 с. - (Научная мысль). - DOI 10.12737/1035224. - ISBN 978-5-16-015465-7. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1834413>
3. Плавание: учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.]; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва: ИНФРА-М, 2022. - 290 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - DOI 10.12737/19706. - ISBN 978-5-16-011850-5. - Текст электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1850501>

4. Плавание: учебник для вузов / под общей редакцией Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2025. - 344 с. - (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07939-5. - URL: <https://urait.ru/bcode/564748>

### **Дополнительная литература**

1. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова, В. С. Соколова, И. В. Николаев; под ред. О. Н. Степановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 200 с. - ISBN 978-5-4263-0492-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1340960>

2. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва : Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023871>

3. Физическая культура. Лекции : учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339>

4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

### **Нормативные правовые документы и иная правовая информация**

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

### **Интернет-ресурсы (базы данных, мультимедиа ресурсы, сайты, порталы и иные ресурсы)**

Название сайта	Характеристика
<a href="http://ranepa.ru">http://ranepa.ru</a> Электронный каталог библиотеки	На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС
<a href="http://www.biblioclub.ru/">http://www.biblioclub.ru/</a> ЭБС «Университетская библиотека online»	На данном сайте представлена литература разной тематики
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций.