

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

Дирекция физической культуры и спорта

ЭЦП

Руководитель структурного
подразделения

УТВЕРЖДАЮ

Директор Дирекции физической
культуры и спорта РАНХиГС

_____ М.В. Герасимов

« ____ » _____ 2026 г



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 04EE30B50098B391AE40283F3DA2E8EB9D
Владелец: Герасимов Михаил Владимирович
Действителен: с 17.11.2025 до 17.11.2026

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности
«ГРЕБЛЯ»

Очная форма обучения
328 акад. ч.

Москва, 2026 г.

Разработчики 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, старший преподаватель кафедры физической культуры	В.Н. Фетисов
Начальник управления массовым спортом Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры	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» рассмотрена на заседании кафедры физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, рекомендована к реализации «26» августа 2026 г., протокол № 1.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель.....	4
1.2. Нормативные правовые основания разработки программы.....	5
1.3. Планируемые результаты обучения.....	6
1.4. Категория обучающихся.....	7
1.5. Форма и технологии обучения.....	7
1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения.....	8
1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП.	9
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	9
2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. Учебный план.....	10
2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям).....	15
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	20
3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы.....	20
3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.....	23
4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)	25
ПРИЛОЖЕНИЕ. Сведения о преподавательском составе (кадровая справка).....	29

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гребля» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется Дирекцией физической культуры и спорта РАНХиГС для студентов Академии, осваивающих программы бакалавриата и магистратуры. Гребля на тренажерах (индор-гребля) понимается здесь как циклический вид спорта с собственной системой соревнований, разрядными требованиями и устоявшейся методикой подготовки. Отсюда и главный акцент. Программа готовит студента к выступлению на студенческих соревнованиях за свой институт и за Академию, а общеразвивающие, оздоровительные и воспитательные эффекты возникают внутри спортивной подготовки, а не вместо нее.

Программа ориентирована на систематическую подготовку спортивного резерва и формирование контингента спортсменов из числа студенческой молодежи академии, проявляющих интерес к занятиям греблей на тренажерах. Это 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, чемпионатах и первенствах различного уровня. Тренировочный процесс выстраивается в соответствии с требованиями Федерации гребного спорта России и международными стандартами проведения соревнований на гребных тренажерах, что обеспечивает преемственность и системность в развитии спортивного мастерства занимающихся.

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 тренажере 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 процентов мышц тела, улучшению обменных процессов. Регламентированная тренировочная деятельность выступает инструментом формирования принципов рационального отношения к собственному здоровью. Программа способствует осознанию обучающимися взаимосвязи между систематической физической активностью и качеством жизнедеятельности.

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 придается совершенствованию технического мастерства в гребле на тренажере, 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.

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 ведется посредством их систематического включения в соревновательную практику различного уровня.

Освоение программы создает 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 тренажерного зала, специалиста по функциональному тренингу, спортивного менеджера. Программа способствует формированию у обучающихся представлений о многообразии профессиональных траекторий в сфере физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности.

Педагогический процесс в программе направлен на создание условий для всестороннего личностного развития обучающихся. Систематические занятия греблей на тренажере выступают средством формирования волевых качеств, настойчивости, целеустремленности, 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.

Существенной характеристикой программы выступает ее направленность на оптимизацию соотношения учебной и спортивной деятельности обучающихся. Планирование тренировочных и соревновательных мероприятий ведется с учетом академического расписания, периодов промежуточной и итоговой аттестации, что позволяет минимизировать негативное влияние спортивной занятости на академическую успеваемость. Этот подход обеспечивает успешную социализацию студентов-спортсменов, их полноценную интеграцию в образовательную среду академии при сохранении систематичности тренировочного процесса.

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.

Цель программы состоит в системном повышении уровня гребной подготовленности студентов Академии, формировании у них устойчивой потребности в регулярной циклической деятельности соревновательного характера и подготовке к результативному выступлению на первенствах институтов, межвузовских турнирах и спартакиадах в составе сборных команд.

Задачи программы распределяются по нескольким группам:

- освоение биомеханических основ техники гребка, системы тактических приемов распределения сил на дистанции, правил вида спорта и регламентов соревнований, методов анализа эргометрических показателей и работы над ошибками;
- развитие аэробной и анаэробной производительности, силовой выносливости, устойчивости и переключаемости внимания, способности к прогнозированию динамики утомления и к выбору оптимального варианта прохождения дистанции из множества альтернатив в условиях нарастающего кислородного долга;
- формирование навыков управления физиологической нагрузкой, рационального режима труда и отдыха, профилактика умственного и физического переутомления и поддержание оптимального психофизиологического состояния при высокой учебной занятости;
- воспитание волевых качеств, эмоциональной устойчивости, ответственности за принимаемые решения, культуры уважительного отношения к сопернику, корпоративной идентичности и чувства сопричастности к достижениям Академии; выявление и поддержка студентов, способных к росту спортивного мастерства.

1.2. Нормативные правовые основания разработки программы

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», утвержденные 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, утвержденные приказом Минспорта России
11. Всемирный антидопинговый кодекс ВАДА
12. Правила проведения соревнований по индор-гребле (гребле на тренажерах)
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. Приказ № 02-1588 от 20 августа 2025 года «О планируемых результатах освоения образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата, специалитета, запланированных к запуску в 2025/2026 учебном году, в части универсальных компетенций»
18. 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»
19. 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

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

Предметные результаты раскрываются в четырехкомпонентной логике «знания, умения, владения, практический опыт» (таблица 1). Наиболее диагностичным для прогноза оказывается четвертый компонент, поскольку соревновательная деятельность проверяет подготовленность точнее любой экспертной оценки на тренировке.

Таблица 1

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы			
		Знания	Умения	Владения	Практический опыт
1.	Физкультурно-спортивная направленность	Обучающийся знает нормы здорового образа жизни, знает биомеханические основы техники гребли на тренажере, знает принципы построения тренировочного процесса в циклических видах спорта на выносливость, знает правила проведения соревнований по индор-гребле, знает основы профилактики травматизма и	Обучающийся умеет планировать оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки, умеет выполнять греблю на тренажере с соблюдением рациональной техники, умеет контролировать параметры нагрузки по показателям	Обучающийся владеет техникой выполнения гребка на тренажере во всех фазах цикла, владеет методами развития общей и специальной выносливости, владеет методами психологической регуляции предстартовых состояний, владеет навыками ведения тренировочного дневника, владеет приемами	Имеет опыт участия в соревнованиях по индор-гребле, ведения дневника самоконтроля

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы			
		Знания	Умения	Владения	Практический опыт
		перетренированности, знает гигиенические требования к занятиям на гребном тренажере, знает основы функционального контроля и самоконтроля в процессе тренировки.	гребного тренажера и субъективным ощущениям, умеет распределять силы на различных дистанциях, умеет анализировать результаты тренировок и соревнований, умеет корректировать тренировочный процесс на основе данных самоконтроля.	выполнения разминочных комплексов и средств восстановления, владеет навыками самостоятельного проведения тренировочных занятий.	

1.4. Категория обучающихся

Специфика гребли на тренажерах как циклического вида спорта задает требования к контингенту, отличные от требований в скоростных дисциплинах. Они сводятся к трем позициям:

- 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 Института государственной службы и управления, Института права и национальной безопасности, Института управления, Института общественных наук, а также иных структурных подразделений РАНХиГС;

- возрастной диапазон на момент зачисления ограничен интервалом от 18 до 25 лет включительно. Уровень гребной подготовленности может быть любым. В одной группе оказываются и разрядники с турнирным опытом, и студенты, лишь недавно освоившие базовые фазы гребка, и такое соседство при грамотной дифференциации заданий скорее помогает, чем мешает. Обязательное условие одно, выраженная мотивация к занятиям. Предшествующий опыт в других циклических видах спорта, таких как плавание или лыжные гонки, рассматривается как благоприятный фактор;

- непременно условием зачисления выступает предоставление медицинского заключения врача, удостоверяющего допуск кандидата к занятиям физической культурой и спортом. Обязательным признается отсутствие медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам переменной интенсивности, характерным для циклической работы аэробного и смешанного характера.

1.5. Форма и технологии обучения

Форма обучения очная. Вся трудоемкость программы реализуется в формате практических тренировочных занятий под руководством тренера-преподавателя. Лекционные часы и часы самостоятельной работы учебным планом не выделяются, а электронное обучение и дистанционные образовательные технологии в качестве самостоятельной формы не предусмотрены.

Теоретические сведения о технике выполнения гребка, принципах построения тренировочного процесса, основах спортивной гигиены, методах самоконтроля и восстановления сообщаются непосредственно в ходе тренировочного процесса. Такой подход дает немедленное закрепление знания в практическом действии. Разобранная на

мониторе эргометра идея через десять минут проверяется в тренировочной серии, а ошибка, допущенная в проводке, в тот же день становится предметом анализа. Занятия проводятся в групповой форме.

Ведущими методами выступают выполнение специальных подводящих упражнений, тренировочные прохождения дистанций с различным форматом нагрузки, анализ пройденных отрезков с применением классических методов и видеозаписей. Соревновательный метод пронизывает весь процесс, от разминки на эргометре до участия в официальных турнирах.

1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения

Общая трудоемкость программы составляет 328 академических часов, полностью отведенных на практическую работу обучающихся с тренером-преподавателем в формате тренировочных занятий. Освоение программы рассчитано на три года обучения. Общая продолжительность образовательного процесса равна 108 учебным неделям, по 36 недель в каждом учебном году.

Занятия проводятся по следующему расписанию: среда с 19:00 до 20:20 и в пятницу с 17:20 до 18:40. Минимальная обязательная посещаемость составляет два занятия в неделю продолжительностью два академических часа каждое. Недельная нагрузка тем самым достигает не менее четырех академических часов, годовой объем учебного времени составляет 164 академических часа, а за полный курс обучения общее количество учебных часов достигает 328 часов.

Гибкий график позволяет студенту самостоятельно формировать индивидуальный режим тренировок с учетом личной занятости и уровня подготовленности. Наблюдается устойчивая тенденция. Студенты, выдерживающие регулярный недельный режим на протяжении всего сезона, демонстрируют заметно более ровные результаты на контрольных дистанциях, чем занимающиеся эпизодически, даже при исходно более высоком уровне МПК последних. Выбранная периодичность обеспечивает оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления, способствует планомерному развитию специальных качеств гребца и предупреждает состояние физического перенапряжения.

1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гребля» обучающимся РАНХиГС выдается сертификат установленного образца. Основанием для выдачи служат результаты промежуточной аттестации, проводимой в конце четного семестра каждого учебного года.

Сертификат 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;
- итоговое количество баллов, набранных обучающимся по результатам аттестационных мероприятий.

Документ выступает официальным подтверждением приобретенных компетенций и может быть использован для документального подтверждения полученных знаний, умений и навыков, позволяющих получить оценку «зачтено» по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту». Наличие сертификата свидетельствует, что его обладатель освоил теоретические основы и практические аспекты тренировочного процесса в данном виде спорта, овладел техникой выполнения основных технических приемов и достиг уровня подготовленности, соответствующего требованиям программы.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан с учетом особенностей учебного процесса РАНХиГС и специфики подготовки студентов в циклических видах спорта. Учебные занятия проводятся в практической форме под руководством тренера-преподавателя, что отвечает ориентации программы на освоение гребной теории и практики, развитие функциональных способностей и формирование навыков соревновательной деятельности.

Текущий контроль успеваемости (ТКУ) проводится еженедельно в ходе тренировочных занятий. Оцениваются качество выполнения фаз гребка, результаты тренировочных серий, динамика освоения теоретического материала и выполнение самостоятельных заданий. Промежуточная аттестация (ПА) приходится на май-июнь каждого учебного года и включает контрольные задания по технике, демонстрацию знаний в области распределения сил, участие в контрольных прохождении дистанций. По завершении третьего года обучения проводится итоговая аттестация (ИА). Подобное построение графика позволяет сочетать учебную деятельность студентов со спортивной подготовкой, сохранять преемственность тренировочного процесса и не входить в конфликт с академическими обязательствами.

Условные обозначения: УЗ – учебные занятия; ТКУ – текущий контроль успеваемости; ПА – промежуточная аттестация; ИА – итоговая аттестация.

Таблица 2

Календарный учебный график

Учебный год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
Нечетный семестр					
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
Четный семестр					
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/ИА

Летний период (июль–август) является каникулярным; учебные занятия по программе в этот период не проводятся.

2.2. Учебный план

Учебный план объединяет три раздела, отражающих логику подготовки гребца, от теоретического фундамента через функциональную подготовку к практической игре и соревновательной деятельности. Каждый раздел включает три темы. Вся трудоемкость, 328 академических часов, отнесена к контактной работе в форме практических занятий; лекционные часы, самостоятельная работа, консультации и занятия с применением электронного обучения учебным планом не предусмотрены, в связи с чем соответствующие графы стандартной формы заполнены знаком «-», а сам план приводится в сокращенном виде.

Формы текущего контроля успеваемости обозначены сокращениями: ПЗ – оценка выполнения на практическом занятии; СН – сдача нормативов; С – участие в соревнованиях; П – посещение. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Итоговая аттестация проводится в форме зачета, условиями которого выступают участие в двух официальных соревнованиях, отчет по тренировочному циклу и посещение тренировочных занятий.

Таблица 3

Учебный план

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁶	Контактная самостоятельная работа час	Индивидуальные и групповые консультации			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.	Раздел «Техническая подготовка в гребле на тренажере»	100	100	–	100	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
1.1.	Тема 1. Основы техники гребка	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.2.	Тема 2. Совершенствование техники и ритмо-темповой структуры	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.3.	Тема 3. Техника гребли на различных режимах нагрузки	34	34	–	34	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2	Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2.1.	Тема 1. Развитие общей выносливости и аэробных возможностей	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.2.	Тема 2. Развитие силовой выносливости и силовых качеств	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.3.	Тема 3. Развитие гибкости, координации и профилактика травматизма	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.	Раздел «Функциональная и соревновательная подготовка»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.1.	Тема 1. Развитие специальной выносливости и анаэробных возможностей	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–
3.2.	Тема 2. Подготовка к	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁶	Контактная самостоятельная работа час	Индивидуальные и групповые консультации ⁸			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	соревновательным дистанциям																
3.3.	Тема 3. Соревновательная деятельность и самоконтроль	38	36	–	36	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	3 (Т)/2	–
Итого:		60	–	–	58	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–
Всего:		328 часов															

2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям)

Содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
Раздел 1. Техническая подготовка в гребле на тренажере	
<i>Тема 1.1. Основы техники гребка</i>	Содержание темы охватывает системное изучение базовых компонентов техники гребли на эргометре. Работа ведется по нескольким линиям. 1) Фундаментальные фазы гребка. Захват, проводка, конец гребка и подготовка, анализ биомеханических основ каждой фазы, оптимальных углов сгибания в суставах, последовательности включения мышечных групп в работу. 2) Фаза захвата. Правильное исходное положение, наклон корпуса от тазобедренных суставов, вертикальность голеней, расслабленность рук. Формируется понимание значимости подключения к рукоятке всем телом. 3) Проводка. Последовательное разгибание ног, раскрытие корпуса, сгибание рук. Данная координационная структура ноги-корпус-руки выступает ключевой для эффективной техники. 4) Подготовка. Обратная последовательность движений, контролируемый расслабленный возврат. Опыт работы со спортсменами показывает, что именно экономичность возврата обеспечивает снижение энергозатрат в длительных гонках.
<i>Тема 1.2. Совершенствование техники и ритмо-темповой структуры</i>	**Тема направлена на формирование оптимальной ритмо-темповой структуры гребли. 1) Взаимосвязь темпа и мощности. Низкий темп 18-22 гребка в минуту для развития силы, средний 24-28 для выносливости, высокий 30-36 для соревнований. 2) Соотношение фаз. Оптимальное соотношение времени проводки к времени подготовки составляет 1 к 2 или 1 к 3, что обеспечивает достаточное время для восстановления. 3) Сопротивление тренажера. Работа с различными уровнями демпфера, формирование понимания влияния настроек на характер нагрузки. 4) Чувство воды. Способность ощущать эффективность приложения усилий и оптимизировать технику на основе обратной связи от монитора. При ближайшем рассмотрении именно способность считывать показатели сплита и ватт отличает квалифицированного гребца от новичка.
<i>Тема 1.3. Техника гребли на различных режимах нагрузки</i>	Содержание посвящено освоению техники в различных режимах интенсивности. 1) Аэробный режим. Устойчивое состояние, поддержание заданной мощности продолжительное время, профилактика технических ошибок на фоне утомления. 2) Смешанный режим. Характерен для дистанции 2000 метров, поддержание оптимальной техники в условиях накопления лактата, тактические варианты прохождения дистанции, негативный и позитивный сплит. 3) Анаэробный режим. Максимальная интенсивность на коротких дистанциях 500 метров, техника финишного спурта. 4) Переключение. Способность к оперативному переходу между различными режимами работы. В ряде случаев

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	проявляется парадокс, когда сильный по МПК студент проигрывает именно из-за разрушения техники на последнем отрезке, и работа над стабильностью гребка становится для него первоочередной.
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка	
<i>Тема 2.1. Развитие общей выносливости и аэробных возможностей</i>	Осваивается система упражнений, составляющих аэробный фундамент гребца. 1) Непрерывная равномерная работа. Длительная гребля в аэробном режиме, пульсовая зона 60-75 процентов от МЧСС, постепенное увеличение продолжительности до 90 минут. 2) Контроль интенсивности. Использование монитора эргометра, разговорный тест, шкала воспринимаемого напряжения Борга. 3) Экономичность. Улучшение техники дыхания, синхронизация дыхательного ритма с ритмом гребка. Данные позволяют заключить, что без целенаправленной работы над аэробной базой прогресс в специальной выносливости существенно замедляется.
<i>Тема 2.2. Развитие силовой выносливости и силовых качеств</i>	Тема формирует силовой компонент подготовленности. 1) Силовая выносливость. Работа на эргометре с повышенным сопротивлением и сниженным темпом, интервальные методы. 2) Общая физическая подготовка. Развитие силы мышц ног, спины, кора, верхних конечностей посредством упражнений с собственным весом, приседаний, выпадов, подтягиваний, планки. 3) Круговая тренировка. Сочетание упражнений на различные мышечные группы с минимальным отдыхом. 4) Специфичность. Приоритет упражнений, воспроизводящих биомеханическую структуру гребка.
<i>Тема 2.3. Развитие гибкости, координации и профилактика травматизма</i>	Содержание охватывает систему мероприятий по сохранению работоспособности. 1) Подвижность суставов. Развитие гибкости в тазобедренных суставах, грудном отделе позвоночника, плечевых суставах. 2) Стретчинг. Различия между статическим и динамическим растягиванием, их место в структуре занятия. 3) Профилактика травм. Укрепление мышц кора, стабилизаторов коленного сустава, мышц предплечья, предупреждение тендинитов и травм поясницы. 4) Самостоятельная работа. Навыки выполнения полноценной разминки и заминки. На первый взгляд тема может показаться второстепенной, однако практика подтверждает обратное, пренебрежение мобилизацией суставов ведет к хроническим микротравмам и выбывает спортсмена из тренировочного цикла.
Раздел 3. Функциональная и соревновательная подготовка	
<i>Тема 3.1. Развитие специальной выносливости и анаэробных возможностей</i>	Изучаются принципы тактического мышления и планирования действий. 1) Интервальная тренировка. Чередование отрезков высокой интенсивности и периодов отдыха, короткие, средние и длинные интервалы. 2) Анаэробный порог. Работа на уровне ПАНО и выше, развитие толерантности к лактату. 3) Максимальная аэробная мощность. Специальные интервальные протоколы для развития МПК. 4) Периодизация. Чередование развивающих и восстановительных тренировок.

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
<i>Тема 3.2. Подготовка к соревновательным дистанциям</i>	Тема направлена на формирование готовности к прохождению дистанций. 1) Специфика дистанций. Требования к спринту 500 метров, классической дистанции 2000 метров, длинным дистанциям 6000 метров и более. 2) Тактическое планирование. Классическая стратегия на 2000 метров, быстрый старт, установление темпа, удержание, финишное ускорение. 3) Моделирование. Контрольные прохождения, тайм-триалы. 4) Подводка. Принципы тейпинга, снижения нагрузки перед стартом.
<i>Тема 3.3. Соревновательная деятельность и самоконтроль</i>	Содержание охватывает подготовку к турнирам. 1) Психологическая настройка. Регуляция предстартового состояния, концентрация, мобилизация резервов, борьба с предстартовой лихорадкой и апатией. 2) Турнирная практика. Участие в первенствах институтов, межвузовских турнирах по индор-гребле. 3) Самоконтроль. Ведение тренировочного дневника, фиксация объективных показателей и субъективных ощущений, профилактика перетренированности. Примечательно, что соревновательная практика выступает неотъемлемым компонентом подготовки, обеспечивающим приобретение опыта в условиях реального психологического давления.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы

Реализация программы обеспечивается материально-технической базой Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, отвечающей требованиям к организации тренировочного процесса по циклическим видам спорта и действующим санитарно-гигиеническим нормам.

Специализированные помещения. Тренировочный процесс проходит в спортивном зале, оборудованном для занятий греблей на тренажерах. Площадь помещения позволяет разместить необходимое количество эргометров с соблюдением регламентированных дистанций. Освещение и вентиляция соответствуют санитарным нормам для помещений, предназначенных для интенсивной циклической работы. Мелочь на первый взгляд, но недостаточный приток свежего воздуха утомляет гребца быстрее любого нарастающего лактата.

Основное оборудование и инвентарь. Зал укомплектован гребными тренажерами профессионального класса с электронными мониторами. Имеются гимнастические коврики, эластичные ленты, медицинболы, гантели, степ-платформы. Информационно-техническое оснащение. Применяется видеооборудование для анализа техники, зеркальные поверхности для визуального самоконтроля, информационные доски.

Вспомогательные помещения. Раздевалки, душевые, санитарные узлы, места для хранения инвентаря.

Медицинское обеспечение. В непосредственной близости от места проведения занятий располагается медицинский кабинет. Аптечка первой помощи находится непосредственно в тренировочном помещении и содержит перевязочные материалы, средства для обработки мелких повреждений кожи, охлаждающие пакеты.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Занятие строится по трехчастной схеме и включает вводную, основную и заключительную части. У каждой из них собственная педагогическая функция, и только их совокупность дает целостное образовательное воздействие:

- **вводная часть.** Ее назначение состоит в создании условий для последующей интенсивной циклической работы. Тренер-преподаватель ставит конкретные учебные задачи, раскрывает содержание предстоящей работы. Параллельно решаются организационные вопросы, проверяется готовность инвентаря. Подготовка к основной работе идет через разминочные задания, активизирующие нервно-мышечный аппарат. Разминка включает беговые упражнения, общеразвивающие комплексы, специальную разминку на эргометре в низком темпе. Психологическая настройка достигается формированием установки на качественное выполнение заданий и созданием положительного эмоционального фона;

- **основная часть.** Здесь решаются образовательные и развивающие задачи программы, центральное место занимает изучение и совершенствование техники гребкового цикла и развитие функциональных возможностей. Теоретическая работа включает разбор фаз гребка, анализ показателей монитора. Тренер-преподаватель показывает образцы качественной техники, раскрывает логику распределения сил. Движение идет от простого к сложному. Сначала изолированные фазы, затем целостный цикл. Практическая работа охватывает выполнение серий гребков, интервальные тренировки, длительную равномерную работу. По мере освоения базового материала задания усложняются, а самостоятельность обучающихся в управлении темпом растет;

- **заключительная часть.** Она направлена на систематизацию изученного, снятие физического и психоэмоционального напряжения. Обучающиеся выполняют заминку на эргометре, упражнения на растягивание мышц спины, плечевого пояса, ног. Завершает занятие анализ выполнения поставленных задач, в ходе которого отмечаются достижения и указываются ошибки. Занимающиеся получают рекомендации для самостоятельной работы, среди которых упражнения на развитие гибкости и укрепление мышц кора. Организованное завершение занятия воспитывает ответственное отношение к систематической самостоятельной работе над мастерством.

Рекомендуемая методическая 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, 2026. - 401 с.

2. Плавание: учебник для вузов / под общей редакцией Н.Ж. Булгаковой. - 2-е изд. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 344 с.

3. Адаптивное плавание: учебник для вузов / под редакцией Н.Ж. Булгаковой. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 361 с.

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). -

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»

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)

Балльно-рейтинговая система оценивания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гребля» разработана в соответствии с принципами объективности, прозрачности и комплексного учета различных форм учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся. Специфика гребли как циклического вида спорта, характеризующегося высокими требованиями к систематичности тренировочного процесса, уровню функциональной подготовки и практического мастерства, обуславливает интегративный подход к оцениванию уровня подготовленности занимающихся.

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		D	D
55–64 балла	Удовлетворительно		E	E
от 0 до 54 балла	Неудовлетворительно	Не зачтено	F	F

В рамках реализации программы применяется интегративная система контроля успеваемости, учитывающая специфику индор-гребли, требующей планомерного освоения теоретических знаний, развития аналитических способностей и приобретения соревновательного опыта. Обязательным условием успешного освоения программы выступает систематическое посещение тренировочных занятий в сочетании с участием не менее чем в двух соревнованиях в течение учебного года. Соревновательные выступления позволяют объективно оценить уровень подготовленности обучающегося в условиях реального противоборства.

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 предоставляет сведения о результатах выполнения студентами всех указанных видов учебной деятельности, включая данные по посещаемости тренировочных занятий, результатам выступлений на соревнованиях и 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 на первенство института (факультета) по гребле	30	Баллы начисляются всем участникам соревнований на основании официального протокола результатов.
Участие в спортивно-массовых мероприятиях, организованных кафедрой физической культуры	10	Баллы начисляются на основании списка регистрации присутствия на мероприятии или сертификата участника. К данной категории относятся мастер-классы, показательные выступления, фестивали и иные массовые мероприятия.