

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 34»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 27.08.2025 г.

Утверждена
приказом директора школы
от 29.08.2025 г. №226

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
Физкультурно-спортивной направленности «Гребля»
Срок реализации 1 год
Возраст обучающихся 11-16 лет

Составитель: Зацепина О.Е.
Саркисян А.И.

МО Каменск-Уральский ГО СО
2025-2026 учебный год

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Гребля» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ,
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Свердловской области от 26.10.2018 г. № 646-РП «О создании в Свердловской области целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»;
- Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019 г. № 503–ПП «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
- Приказ ОМС «Управление образования города Каменск - Уральский» «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в муниципальном образовании город Каменск - Уральский» от 16.09.2019 г. № 218;
- Приказ ОМС «Управление образования Каменск –Уральского городского округа» «О внесении изменений в приказ начальника Управления образования от 16.09.2029 № 218 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в муниципальном образовании город Каменск - Уральский» ;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г. № 28
- Устав Средней школы № 34.

Дисциплина гребля-индор, или гребля на эргометрах – официальная дисциплина гребного спорта, утвержденная Министерством спорта Российской Федерации в 2015 году. Соревнования проводятся на специальных гребных тренажерах Concept 2, имитирующих греблю в академических лодках на воде.

Гребные тренажеры являются неотъемлемой частью тренировочного процесса обучающиеся в подготовке к соревнованиям, особенно в зимний период. Эргометры стали использоваться на тренировках с 50-х годов прошлого века. В последнее время гребля-индор перестала быть просто частью тренировок профессиональных гребцов, а выросла в отдельную дисциплину со своими соревнованиями. Кроме того, большой популярностью пользуются гребные эргометры у любителей кросс-фита. Многие страны сейчас проводят турниры по гребле-индор. Самым знаменитым является, несомненно, C.R.A.S.H.B's, который проводится ежегодно в феврале в Бостоне. Данные соревнования неофициально считаются Чемпионатом мира по гребле-индор из-за большого интереса и постоянно растущего числа участников.

Традиционно соревнования по гребле-индор проводятся на дистанции 2000 м, равной классической дистанции регат по академической гребле. Также возможны заезды на 500 м, или 6000 м. Длина прохождения дистанции соответствует категориям участников дисциплины «академическая гребля».

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях поэтапного процесса спортивной подготовки, создание условий, способствующих

систематическим занятиям физической культурой и спортом, разностороннему, физическому развитию личности, укреплению здоровья обучающихся и приобщению их к нравственным спортивным ценностям посредством обучения виду спорта гребной спорт.

Задачи:

- Формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям спорта;
- Повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- Формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния повышение физических качеств на результативность;
- Соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима овладения навыками самоконтроля;
- Восстановления и питания: приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- Овладение основами теоретических знаний о виде спорта.

Актуальность. Программа ориентирована на развитие физической культуры учащихся, спортивных способностей и склонностей к спорту, имеет физкультурно-спортивную направленность. В настоящее время наблюдается активный интерес детей и юношества к различным видам спорта. Современные тенденции к раскрепощению личности, физическому самосовершенствованию, стремление к свободе и самоутверждению вызывают у молодёжи ожидание адекватного физического и психологического состояния от приобщения к миру спорта.

Гребля-вид спорта, который развивает в спортсмене силу, выносливость, волю к победе.

Греблей можно заниматься в любом возрасте. Гребля имеет большое воспитательное значение, может служить отличным средством активного отдыха для спортсменов, занимающихся другими видами спорта. В то же время это вид спорта, которым занимаются в оздоровительных целях.

К занятиям допускаются все лица, желающие заниматься, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Планируемые результаты, получаемые учащимися в результате освоения Программы.

Личностные:

- ☐ физически развитые, овладевшие основными культурно-гигиеническими навыками;
- ☐ сформировавшие установку на безопасный, здоровый образ жизни; знающие моральные нормы;
- ☐ активные;
- ☐ имеющие первичные представления о своём физическом состоянии и возможностях, семье, обществе, государстве;
- ☐ эмоционально отзывчивые;
- ☐ умеющие работать на результат;
- ☐ готовые к жизненному и личностному самоопределению.

Метапредметные:

- ☐ овладевшие универсальными предпосылками учебной деятельности – умениями

работать по правилу и по образцу, слушать педагога и выполнять его инструкции;

- ☐ способные управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений;
- ☐ соблюдающие элементарные общепринятые нормы и правила поведения;
- ☐ овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

Предметные:

- ☐ овладевшие необходимыми умениями и навыками по программе в соответствии с поставленными задачами;
- ☐ освоившие опыт специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта - навыки или предпрофессиональные компетенции.

Спортивные дисциплины Всероссийского реестра видов спорта

Гребной спорт	гребля - индор
	гребля - индор - легкий вес

- прибрежная гребля - четверка распашная с рулевым.

Виды программ спортивных соревнований

Спортивная дисциплина	Классы судов (экипажей)	Обозначение
Гребля-индор	Гребной эргометр	ГЭ

Гребля-индор – классы

№ п/п	Категория участников	Условные обозначения	Вид спортивного оборудования
1.	Юноши (до 17 лет)	МЮБ	Гребной эргометр
2.	Девушки (до 17 лет)	ЖЮБ	
3.	Юноши (до 15 лет)	МЮВ	
4.	Девушки (до 15 лет)	ЖЮВ	
5.	Юноши (до 13 лет)	МЮГ	
6.	Девушки (до 13 лет)	ЖЮГ	

Дистанции по гребле-индор

Юноши, девушки (до 17 лет)	Эстафета 4 x 500 м, 500 м, 1500 м, 6000 м
Юноши, девушки (до 15 лет)	Эстафета 4 x 250 м, 500 м, 1000 м
Юноши, девушки (12 - 13 лет)	Эстафета 4 x 250 м, 500 м, 1000 м

Объем учебно-тренировочного процесса в соответствии с годовым тренировочным планом рассчитан на 20 недель. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.

Основные виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы:

- Учебно-тренировочные и теоретические занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- воспитательная работа;
- восстановительные мероприятия;
- медицинский контроль обучающихся;
- судейская практика;
- тестирование и контрольно-переводные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей, обучающихся в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов. Функции соревнования многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки обучающихся и контроля за ее эффективностью, а также отбора обучающихся для участия в более крупных соревнованиях.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающиеся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающим на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники основных (главных) соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Учебно – тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1		Устный опрос.

2.	Теоретическая подготовка	1	1		Педагогическое наблюдение, обсуждение темы.
3.	Общая физическая подготовка	4		4	Контрольное занятие. Соревнования.
4.	Специальная физическая и технико-тактическая подготовка	8	1	7	Контрольные занятия. Соревнования.
5.	Участие в соревнованиях. Контрольные старты. Сдача контрольных нормативов.	6		6	Результаты выступлений в соревнованиях. Анализ результатов.
	Итого:	20	3	17	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсмена охватывает все то, что направлено на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей. Она имеет самое прямое отношение к формированию рациональных основ мотивации спортсмена, его волевой и специальной психической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, совершенствованию спортивного мастерства, а также тесно связана и с воспитанием физических способностей. На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

1. Вводные занятия. Знакомство с детьми. Цели, задачи и содержание работы группы в предстоящем учебном году. Правила поведения в учебном заведении. Изучение правил охраны труда, инструктаж по ТБ, пожарной безопасности, знакомство с достижениями спортсменов, демонстрация кубков и медалей.

2. История развития гребного спорта. Ознакомление обучающихся с основами гребли. Причины возникновения гребли. Практическое занятие: просмотр видеофильмов. Круглый стол: обсуждение просмотренного видеоматериала.

3. Общее строение эргометра.

4. Эксплуатация и техническое обслуживание эргометра. Основные требования инвентаря. Инструменты и запасные части. Практические занятия Наладка высоты.

5. Специальная физическая подготовка. Роль специальной физической подготовки гребцов. Практические занятия. Проверка исправности снаряда, объяснение правила пользования ими. Правила посадки, свободная посадка. Разучивание элементов. Объединение элементов в полный цикл. Развитие физических качеств.

6. Особенности гребли. Способ движения. Инвентарь. Скорость движения. Техника.

7. Виды соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований. Экипировка участников соревнований. Условия проведения соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности.

8. Двигательные навыки и фазы их становления. Причины возникновения технических ошибок и способы их устранения. Практические занятия. Развитие силовой выносливости и

гибкости. Выполнение имитационных упражнений для совершенствования техники спортивных способов гребли. Развитие физических качеств. Гимнастические упражнения направленные на развитие силы, быстроты и выносливости.

Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. Цели и задачи общей физической подготовки: • Развитие всесторонних и специальных физических качеств. • Общее повышение уровня физических возможностей организма. Воспитание необходимых двигательных умений и навыков. Гребля является одним из видов спорта, обеспечивающих наиболее полное общее физическое развитие. Это обусловлено участием в выполнении гребка всех групп мышц, широкой амплитуды движений, достаточно высокими усилиями на гребке, продолжительностью спортивного упражнения и его эмоциональностью. К средствам общей подготовки относятся упражнения, направленные на повышение уровня функциональной подготовленности, воспитание выносливости, силы, расширения диапазона двигательных навыков и совершенствование технического мастерства методом переноса двигательных действий, и могут выполняться как упражнения из вспомогательных видов спорта. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Общеразвивающие упражнения применяются для развития гибкости, ловкости и общей координации движений. Включаются в разминку, в основную и заключительную части тренировки. К общеразвивающим упражнениям относятся индивидуальные упражнения с наклонами, вращениями и растягиванием звеньев тела, упражнения в парах, упражнения в парах с преодолением веса или сопротивления партнера, упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах с малыми отягощениями. Отдельные упражнения содержат элементы гребка, но выполняются с более широкой амплитудой. Некоторые ОРУ включаются в круговые программы силовой подготовки, занимающей особое место в подготовке гребца. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развитие ловкости помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию занимающихся. При развитии ловкости основное внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию способности выполнять упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений. Развитие гибкости предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. Развитие силы предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии выносливости основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Упражнения для развития общих физических качеств: гимнастика, акробатика, бег, прыжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи, мешки с песком, упражнения со штангой), выпады, приседы, махи, развитие общей выносливости, обучение балансу.) Спортивные игры. В подготовке гребца применяются игры в футбол, ручной мяч, баскетбол и волейбол с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления, а также выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки. Изучаются упрощенные правила спортивных игр, осваиваются технические навыки и связываются в технические игровые приемы, осваиваются совместные действия, проводятся двусторонние игры. 3). Подвижные игры. Подвижные игры имеют огромное значение, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально волевых качеств. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают

жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие. Для подготовки гребцов используются различные эстафеты, веселые старты, спортивные квесты.

Легкая атлетика. Из средств легкой атлетики используется бег по стадиону, по пересеченной местности и вдоль дорог. Кроссовые тренировки применяются с целью развития общей и силовой выносливости, быстроты и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировку включаются равномерный переменный и челночный бег, повторное прохождение дистанций или их участков, эстафеты, бег в подъем и на спуске, бег с отягощениями на поясе или в руках.

Специальная физическая подготовка СФП – процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретного вида спорта (дисциплины) или вида трудовой деятельности. Спортивная подготовка (СП) - это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющих направлению воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

Цель – укрепить здоровье, улучшить физическое состояние и активный отдых.

Задачи:

- регулярно выполнять тренировочную программу и соревновательные установки
- системно вводить дополнительные трудности
- использовать соревновательный метод.

Гребля на гребном тренажере в равномерном темпе, с ускорениями, на расстояние и на время. Гребной тренажер представляет собой рабочее место гребца с силовым элементом, состоящим из аэродинамического тормоза, от которого усилие рабочего хода передается через велосипедную цепь на рукоятку. Возвратный ход рукоятки обеспечивается резиновым жгутом и втулкой свободного хода. Тренажер оборудован электронным дисплеем, на котором указывается время тренировки, темп, мощность, время прохождения отрезков и ЧСС.

Упражнение на вариативность техники: гребля с переменным темпом, ритмом. Тактическая подготовка гребца включает в себя два раздела: теоретическую и практическую подготовки. К теоретическим средствам тактической подготовки относятся: беседы о тактике, анализ различных соревновательных ситуаций, изучение физиологических закономерностей энергообеспечения при прохождении дистанции. Практическими средствами тактической подготовки являются: навыки распределения сил во время тренировки, контрольного прохождения дистанции и официальных соревнований, скоростное прохождение отрезков дистанции, применения теоретических знаний в ходе соревнований.

Из всех вариантов тактики прохождения дистанции могут быть выделены:

1. Тактика сильного старта с последующим сохранением преимущества;
2. Тактика ускорений по дистанции;
3. Тактика сильного финиша; 4. Тактика прохождения дистанции на свой лучший результат. Первые три варианта тактики могут успешно применяться против заведомо слабого противника и позволят при этом сэкономить силы для участия в последующих заездах. Кроме того, тактика ускорений по дистанции может быть использована как дополнительная скоростная тренировка перед финалом и подготовка рефлекторного ускорения на определенном участке дистанции в финале. В гонке с сильными противниками наиболее рациональна тактика прохождения дистанции на свой лучший результат, т.к. в основе ее лежат физиологические закономерности энергообеспечения.

Контрольно-переводные нормативы Контрольно-переводные испытания являются обязательными для всех обучающихся. Целью сдачи контрольно-переводных нормативов является измерение и оценка различных показателей по общей физической и специальной подготовке обучающихся для оценки эффективности спортивной тренировки.

Контрольно-переводные нормативы принимаются два раза в год.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№	Тема	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Организация группы. Техника безопасности.	1
2.	Теоретическая подготовка. Знакомство с видом спорта. Общая физическая подготовка. Гимнастика. Строевые упражнения.	1
3.	Специальная физическая и техникотактическая подготовка. Спортивные игры.	1
4.	Общая физическая подготовка. Упражнения на тренажёрах.	1
5.	Общая физическая подготовка. Лёгкая атлетика. Бег равномерный, с ускорением, с изменением темпа и направления. Упражнения на тренажёрах.	1
6.	Упражнения на преодоление собственного веса. Специальная физическая и техникотактическая подготовка. Равномерная работа на гребных эргометрах.	1
7.	Общая физическая подготовка. Лёгкая атлетика. Кросс 500 метров. Медленный бег. Кросс на 1500 метров. Бег с ускорением на короткие дистанции до 30 метров. Специальная физическая и техникотактическая подготовка. Тестирование на тренажерах	1
8.	Общая физическая подготовка. Лёгкая атлетика. Низкий старт. Финиширование. Специальная физическая и техникотактическая подготовка. Техника на гребном эргометре.	1
9.	Общая физическая подготовка. Гимнастика. Силовые упражнения. Специальная физическая и техникотактическая подготовка. Равномерная работа на гребных эргометрах.	1
10.	Соревнования на гребных эргометрах	1
11.	Общая физическая подготовка. Атлетическая гимнастика. Круговая тренировка на тренажёрах.	1
12.	Специальная физическая и техникотактическая подготовка. Техника на гребных эргометрах.	1
13.	Соревнования на гребных эргометрах	1
14.	Специальная физическая и техникотактическая подготовка. Равномерная работа на гребных эргометрах.	1
15.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития чувства равновесия. Общая физическая подготовка. Эстафеты на координацию и равновесие. Прохождение полосы препятствий.	1
16.	Соревнования на гребных эргометрах	1
17.	Общая физическая подготовка. Упражнения на воспитание быстроты и ловкости Специальная физическая и технико-тактическая подготовка. гребля на тренажёрах	1

18.	Специальная физическая и техникотактическая подготовка. Интервальная тренировка на гребных эргометрах.	1
19.	Специальная физическая и техникотактическая подготовка. Гребля на тренажёрах, техническая подготовка.	1
20.	Соревнования на гребных эргометрах	1

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Гребля» на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	20
2.	Количество учебных дней	20
3.	Количество часов в неделю	1
4.	Количество часов	20
5.	Недель в I полугодии	20
6.	Недель во II полугодии	17
7.	Начало занятий	1 сентября
8.	Каникулы	31 декабря – 11 января
9.	Окончание учебного года	26 мая

Требования к результатам прохождения Программы.

Система контроля и зачетные требования включают в себя следующие виды контроля:

- контрольно-переводные нормативы по специальной физической подготовке;
- контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке;
- контрольные испытания или тесты; - комплексный контроль.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние обучающегося, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния обучающегося являются результатом длительной подготовки - в течение года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодические проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов.

Проведение текущего контроля за уровнем физической подготовленности обучающихся направлено на обеспечение выстраивания тренировочного процесса максимально эффективным образом для достижения спортивных результатов и освоения Программы.

Текущий контроль за уровнем физической подготовленности обучающихся проводится в течение года на всех этапах обучения в целях:

- контроля уровня физической подготовленности обучающихся, предусмотренных Программой;
- оценки соответствия результатов освоения Программы;
- проведения обучающимися самооценки, оценки его работы преподавателем с целью возможного совершенствования спортивного процесса.

Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями учреждения в процессе беседы и наблюдением за действиями обучающегося. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Текущий контроль за уровнем физической подготовленности обучающихся осуществляется тренером-преподавателем, реализующих Программу:

- по полугодиям; - по итогам года.

В форме: тестовых и контрольных испытаний проводятся: -показанные результаты выступлений обучающихся на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта гребной спорт, или выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам подготовки.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма обучающегося на нагрузки в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки обучающихся предполагает оценку реакций организма обучающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от обучающегося. Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий обучающегося, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности обучающегося проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающему необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями
- выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях.

Контрольные нормативы

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Норматив общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			5,5	5,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			8,7	9,1
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	Не более	
			8.05	8.29
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	145
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			18	9
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+5	+6
1.7.	Гребля-индор 2000 м	мин, с	Не менее	
			6.50	7.50
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкий вес»				
2.1.	10 прыжков с двух ног	м, см	Не менее	

			24,00	20,00
2.2.	Гребля-индор 2000 м	мин, с	Не менее	
			7.10	8.10

Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях допускается привлечение педагога физической культуры.

Информационно-методические условия реализации Программы

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М., Академия Проект, 2001. – 811 с.
2. Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001 –81 с.
3. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005 – 348 с.
4. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991– 288 с.
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., ФиС, 2005 – 219 с.
6. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев. Олимпийская литература, 2005 – 157 с.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
8. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
9. Волков Н.И. Биохимия спорта // Биохимия мышечной деятельности: Учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – С. 286-437 с.
10. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2010 – 150 с.
11. Горбунов Г.Д., Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2007.
12. Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.:Шаг, 1993 – 144 с.
13. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. – М.: Терра-Спорт, 2003 – 208 с. 14. Давыдов В.Ю., Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим. – М.: Советский спорт, 2007.
15. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет, спорт, 2009 – 199 с. 77
16. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Терра-спорт, 2000 – 367 с.
17. Лукьяненко В.П., Физическая культура: основы знаний. – М.: Советский спорт, 2007.
18. Матвеев Л. П., Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания):учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. 4-е изд. – М.: Спорт, 2021 – 520 с.
19. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М., ФиС, 2010 – 230 с.
20. Озолин Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012 – 863 с. 74
21. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
22. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. – М.: Спорт., 2019. – 656 с.
23. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021.Т.1. – 592 с.
24. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021.Т.2. – 608 с.
25. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. М.: Советский спорт, 2005 – 807 с.
26. Программа, Гребля академическая. – М.: Советский спорт, 2004.

27. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: Издательство «СААМ», 1995.
28. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998 – 412 с.
29. Тумаян Г.С., Стратегия подготовки чемпионов. – М.: Советский спорт, 2006.
30. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

Аудиовизуальные средства

1. Онлайн-трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.
2. Кино- и фотосъемка соревновательных выступлений, выполнения отдельных технических элементов.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации // URL: <http://minsport.gov.ru/>
2. Федерация гребного спорта России // URL: <http://rowingrussia.ru/>
3. Федерация гребного спорта Санкт-Петербурга // URL: <http://www.rowing.su/>
4. Олимпийский комитет России // URL: <http://www.olympic.ru/>
5. Министерство здравоохранения Российской Федерации // URL: <https://www.rosminzdrav.ru/>
6. Спортивная Россия национальная информационная сеть // URL: <http://www.infosport.ru/http://infosport.ru/>
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту // URL: <http://lib.sportedu.ru/>
8. Библиотека международной спортивной информации // URL: <http://bmsi.ru/>

