

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Ростовской области
«Региональный центр выявления и поддержки одаренных детей «Ступени успеха»
(ГБУ ДО РО «Ступени успеха»)

Дополнительная общеразвивающая программа по направлению «Спорт»

**«Академическая гребля.2025»
для обучающихся 12 – 17 лет
(очная форма обучения)**

Аннотация

1	Составители программы (Ф.И.О., место работы, должность)	Смачная Ирина Игоревна, методист ГБУ ДО РО «Ступени успеха». Осипова Светлана Владимировна заведующий методическим отделом методист высшей квалификационной категории ГБУ ДО РО «Ступени успеха»
	Консультант по разработке программы (Ф.И.О., место работы, должность)	Погоня Юлия Владимировна заместитель директора ГБУ ДО РО СШОР № 5, мастер спорта международного класса по академической гребле, Чемпионка Европы, призёр кубков Мира, победитель Всемирной летней универсиады, многократный призёр и победитель Чемпионатов России, Региональный посол ВФСК «Готов к труду и обороне», Президент Федерации гребного спорта Ростовской области, основатель гимнастического центра Iron Kids.
2	Уровень программы	продвинутый
3	Направленность программы	физкультурно-спортивная
4	Срок реализации	14 дней
5	Возраст обучающихся	12 – 17 лет
6	Реквизиты документов об утверждении (дата, номер протокола/приказа, кем и где была рассмотрена/ утверждена/ согласована)	рекомендована экспертным советом ГБУ ДО РО «Ступени успеха» протокол от 10.01.2025 № 1, принята на заседании педагогического совета от 10.01.2025 протокол № 22
7	Дата утверждения	приказ от 10.01.2025 № 07-од
8	Цель программы, задачи	Цель: развитие, сопровождение и дальнейшая профессиональная поддержка одаренных спортсменов в виде спорта «Академическая гребля» для успешного выступления на областных, всероссийских и международных соревнованиях. Задачи программы: - подготовка обучающихся к соревнованиям высокого уровня по академической гребле; - раскрытие спортивной одаренности и талантов у спортсменов для достижения высоких результатов; - формирование профессиональной ориентации в области спорта; - развитие психологической устойчивости во время ответственных соревнований; - воспитание морально-волевых качеств и патриотизма у юных спортсменов.

9	Краткое содержание программы	<p>Данная программа является модульной. Она состоит из профильного модуля, междисциплинарного модуля и вариативного модуля. Профильный модуль раскрывает содержание образовательной программы по гребле. Междисциплинарный модуль ставит своей целью расширение кругозора обучающихся и их интересов к научно-исследовательской, творческой деятельности, культурному наследию своей страны. Вариативный модуль реализуется через курсы «Командообразование» и «Будущее России». Вариативный модуль объединяет обучающихся в процессе совместной творческой деятельности, развивает социальные и коммуникативные навыки при помощи работы в команде, воспитывает гражданственность, патриотизм, здоровый образ жизни.</p> <p>Структура данной программы состоит из содержательных разделов, включающих методы на этапах цикла тренировки и построение тренировочного процесса на уровнях сложности: базовом и углубленном; распределение объемов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах для участия в спортивных соревнованиях, теоретические, практические и самостоятельных задания.</p> <p>Содержание программы составляет следующие разделы: Раздел 1. Теоретическая, психологическая, тактическая подготовка. Раздел 2. Общефизическая, специальная и техническая подготовка. Раздел 3. Подготовка к соревнованиям.</p> <p>Каждый раздел разбит на отдельные темы, которые прорабатываются как на теоретических, так и на практических занятиях.</p>
10	Прогнозируемые результаты	<p>В результате освоения Программы обучения учащийся должен <i>знать</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; - современное состояние и историю развития академической гребли в мире, России и в Ростовской области; - методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды; - закономерности формирования двигательных умений и навыков, средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки; - основы техники и тактики академической гребли; - правила соревнований по гребному спорту и методику судейства; <p><i>уметь</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом вида спорта и индивидуальных особенностей организма; - демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей Программой, действующими положениями и

	<p>требованиями к уровню подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none">- выполнять технико-тактические действия в условиях учебного занятия и соревнований по академической гребле;- осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с функциональными индивидуальными обязанностями и в составе спортивной команды на должном уровне;- контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние; <p><i>владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позицией;- способностью выполнения должным образом учебных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию техники выполнения двигательных действий в академической гребле;- способностью осуществлять соревновательную деятельность на соответствующем качественном уровне;- навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей общей и специальной подготовленности;- способностью выполнять установки тренера-преподавателя и задания в условиях соревновательной деятельности должным образом.
--	--