



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Согласовано на тренерском
Совете отделения гребли на
байдарках и каноэ
МАОУ ДОД «ДЮСШ»
Протокол № 9



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДОД
«ДЮСШ»
А.П. Бакурский
От «29» мая 20 15 г.

ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ (приказ Минспорта России от 30 августа 2013 г. № 678)

Срок реализации программы – 10 лет
Возраст детей – с 10 до 18 лет.

Авторы программы:

Зам. директора по УВР Бабанова Татьяна Николаевна.

Старший инструктор –методист Давыдова Мария Арсеновна.

Старший тренер-преподаватель
отделения гребли на байдарках и каноэ Свинолупов Алексей Петрович.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3 стр.
1.1. Характеристика гребли на байдарках и каноэ , отличительные особенности и специфика организации обучения.	4 стр.
2. Нормативная часть	9 стр.
2.1. Структура и системы многолетней подготовки , минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах	6 стр
2.2. Порядок приема и зачисления обучающихся	9 стр.
2.3. Учебный план.	9 стр.
2.4. Продолжительность и объем реализации программы	9 стр.
2.5. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению спортивного мастерства по гребле на байдарках и каноэ	10 стр.
2.6. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая, работу по индивидуальному плану.	10 стр.
3. Методическая часть.	12 стр.
3.1. Содержание и методика работы по этапам (периодам) подготовки	12стр.
3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы	16 стр.
3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок	16 стр.
4. Система контроля и зачетные требования	25 стр.
4.1. Комплексы контрольно-переводных нормативов для оценки результатов освоения программы.	25 стр.
4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.	26 стр.
4.3. Требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся в дальнейшем на программу спортивной подготовки.	27 стр.
5. Перечень информационного обеспечения	28 стр.
5.1. Список литературы	28 стр.
5.2. Перечень Интернет-ресурсов	29 стр.
5.3. План физкультурных мероприятий	30 стр.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по гребле на байдарках и каноэ (далее Программа) – разработана на основании Законом РФ от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в РФ», Законом РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», Законом Саратовской области от 30 июля 2008 года № 220-ЗСО «О физической культуре и спорте», приказом от 13 сентября 2013 года №730 Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», приказом от 27 декабря 2013 года №1125 Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом от 30 августа 2013 года №678 Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ».

Программа является нормативным, локальным актом МАОУ ДОД «ДЮСШ» отделения по гребле на байдарках и каноэ» и предназначена для использования тренерами-преподавателями при проведении тренировочного процесса.

Главной **целью** предпрофессиональной Программы - является всестороннее развитие личности, выявление спортивно одаренных детей, профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта.

Основными **задачами** реализации Программы являются: формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся; формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Основные **направления** программы: отбор одаренных детей; создание условий для физического образования, воспитания и развития детей; формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в гребле на байдарках и каноэ; подготовка к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки; подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Отличительными особенностями вида спорта – гребля на байдарках и каноэ по подготовке обучающихся по Программе являются:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- накопление знаний в области теории и методики физической культуры и спорта, в области общей и специальной физической подготовки;
- накопление знаний в области избранного вида спорта - гребля на байдарках и каноэ, в области других видов спорта и подвижных игр.

1.1. Краткая характеристика гребли на байдарках и каноэ

Гребля на байдарках и каноэ - олимпийский вид спорта; предусматривающий передвижение на байдарках и каноэ в условиях водной среды и в стандартных условиях мышечной деятельности с максимальной скоростью гребли.

Гребля на байдарках и каноэ представляет собой динамическую работу циклического характера. Отличительной особенностью гребли на байдарках и каноэ является то, что все движения гребца производятся на неустойчивой опоре, сидя (в байдарке) или стоя на одном колене (в каноэ). Весло в байдарке и каноэ не имеет жесткого соединения с лодкой, как в академической гребле, в результате чего гребец имеет большую свободу движений. Это значительно усложняет координацию движений. Поэтому для овладения сложным двигательным навыком, каким является гребля, необходимо иметь высокий уровень развития координационных способностей. Овладение техникой усложняется тем, что движения гребца редко встречаются в бытовой и трудовой деятельности человека.

Полный цикл движений гребца состоит из двух гребков - правой и левой лопастями - у байдарочников и одного - у каноистов. В свою очередь каждый гребок условно делится на две основные фазы: *фазу проводки (опорную)*, во время которой гребец, опираясь лопастью весла в воду, продвигает лодку и *фазу проводки (безопорную)*, во время которой происходит подготовка к следующему гребку.

Гребля относится к работе субмаксимальной и большой интенсивности. После тренировочных занятий у гребцов часто наблюдается понижение деятельности функций организма, восстановление которых протекает зачастую сутки и более: Это необходимо учитывать тренеру в работе с юными гребцами.

Работа гребца может быть охарактеризована как скоростно-силовая. Следовательно, гребец должен иметь достаточно высокий уровень развития

силы и быстроты. В то же время, если учесть, что гребцу на байдарке за время прохождения гоночной дистанции в 500 метров необходимо сделать в среднем 200 или более гребков, то станет ясно, что наряду с силой и быстротой гребцу необходимо развивать и качество выносливости.

Современная методика тренировки направлена на всестороннее физическое развитие спортсменов. Поэтому даже, казалось бы, одностороннее воздействие гребли на байдарках и каноэ с работой преимущественно верхней частью туловища в сочетании с другими средствами физической подготовки, направленных, в частности, на укрепление и развитие мышц нижних конечностей, содействует гармоничному развитию спортсмена-гребца.

Один из самых очевидных плюсов гребли – большая часть тренировки проходит на водоёмах, на свежем воздухе. Гребля – это разносторонний, трудоемкий и комплексный вид спорта. Это постоянная работа над собой. Обязательно должно быть желание и интерес, усердие и терпение. Для достижения хороших результатов в гребле одной физической подготовки недостаточно: обязательна и серьезная психологическая подготовка.

Гребля на байдарках и каноэ — гребной вид спорта (циклический вид), в котором используются лодки двух типов: байдарки и каноэ. Является олимпийским видом спорта с 1936 года (впервые же был представлен на олимпийских играх 1924 года в качестве неофициального вида).

Соревнования по гребле на байдарках и каноэ проводятся в следующих **категориях**: байдарка - мужчины, байдарка – женщины, каноэ – мужчины, каноэ-женщины.

В каждой категории участники соревнований делятся на **возрастные группы** в соответствии с Единой Всероссийской спортивной классификацией.

В каждой категории участники соревнований делятся на следующие возрастные группы:

- | | |
|---------------------|--------------------|
| - мальчики, девочки | - 11 - 12 лет |
| - юноши и девушки | - 13 - 14 лет |
| - юноши и девушки | - 15 - 16 лет |
| - юниоры и юниорки | - 17 - 18 лет |
| - юниоры и юниорки | - до 23 лет |
| - мужчины и женщины | - не моложе 15 лет |

Официальные соревнования проводятся на **дистанциях**:

Для дисциплин гребли на байдарках и каноэ:

- для мужчин – 200, 500, 1000, 2000, 5000, 10000, 20000, 42000 м, сверхдлинные;

- для женщин – 200, 500, 1000, 2000, 5000, 20000, 42000 м, сверхдлинные.

Соревнования на дистанциях до 2000 м включительно проводятся в следующих **классах лодок**:

мужчины	женщины
---------	---------

байдарка одноместная К-1 байдарка двухместная К-2 байдарка четырехместная К-4 каное одноместное С-1 каное двухместное С-2 каное четырехместное С-4	байдарка одноместная К-1 байдарка двухместная К-2 байдарка четырехместная К-4 каное одноместное С-1 каное двухместное С-2
---	---

Длинные дистанции, марафон и сверхдлинные дистанции проводятся в следующих классах лодок:

мужчины - К-1, К-2, К-4, С-1, С-2; женщины - К-1, К-2, К-4, С-1, С-2.

В Положении о соревнованиях указывается количество этапов и их протяженность, тип старта, порядок перебежек (если они предусматриваются) и другие условия проведения сверхдлинных и марафонских дистанций.

Сочетание класса лодки и дистанции определяет спортивную **дисциплину**.

Сочетание класса лодки, дистанции и возрастной группы отдельной категории определяет **вид программы** (пример: К1 200м мужчины; К2 500м юниорки; С4 1000м старшие юноши; Д10 500м микст).

В гребле на байдарках и каное виды программы, включенные в программу Олимпийских игр, считаются олимпийскими видами программы; остальные – неолимпийскими видами программы.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- Этап начальной подготовки (периоды: до одного года, свыше одного года) - до 2-х лет;
- Тренировочный этап (период начальной специализации) – до 2-х лет;
- Тренировочный этап (период углубленной специализации) – более 2-х лет;

Спортивная школа имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки. Срок обучения по программе: 6-10 лет.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для лиц зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по гребле на байдарках и каноэ:

Этап	Период обучения	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Начальной подготовки	До одного года	1	10 лет	15	15-20	25	6	Выполнение нормативов ОФП и СФП
	Свыше одного года	2	11 лет	14	14-18	18	9	
Тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	Начальной специализации	1	12 лет	12	12-15	15	12	2-й, 3-й юношеский разряд
		2	13 лет					
	Углубленной специализации	3	14-15 лет	8	8-14	14	18	1-й юношеский – III спортивный разряд
		4	15-16 лет					III – I спортивные разряды, КМС
		5	16-17 лет					

Допускается проведение занятий одновременно с обучающимися из разных групп при соблюдении следующих условий:

- разница в подготовке обучающихся не может превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (определяется по группе, имеющей наименьший показатель в данной графе).

Минимальный возраст для зачисления детей на обучение, является 10 лет.

На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе тренировочный) процесс: психологи, тренеры-лидеры и иные специалисты при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимися.

Многолетняя подготовка может осуществляться в следующих формах тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к соревнованиям в пару или команду;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

На начало учебного года руководителем учреждения утверждается сводный план комплектования учебных групп, который согласовывается учредителем. На основании утвержденного сводного плана комплектования рассчитывается государственное задание учреждения и издаются приказы: «О распределении учебной нагрузки для тренеров-преподавателей», «Об утверждении списков учащихся на этапах многолетней спортивной подготовки».

При составлении плана комплектования учебных групп учреждение руководствуется следующими нормативными документами:

- дополнительная предпрофессиональная программа ;
- протоколами выполнения контрольно-переводных нормативов;
- приказы о выполнении массовых разрядов;
- приказы уполномоченного органа исполнительной власти о присвоении I спортивного разряда и КМС, приказов уполномоченного органа исполнительной власти РФ о присвоении званий МС, МСМК и ЗМС;
- протоколами соревнований.

2.2. Порядок приема и зачисления на обучение

Прием на обучение производится на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения программы способности в области физической культуры и спорта (далее - поступающих), без предъявлений требований к уровню их образования.

Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения программы.

Количество поступающих для обучения по программе определяется учредителем спортивной школы в соответствии с государственным (муниципальным) заданием на оказание государственных (муниципальных) услуг.

2.3. Учебный план.

Учебный план, рассчитан в соответствии с федеральными государственными требованиями (далее – ФГТ) к минимуму содержания, структуре, условиям реализации предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по данным программам.

Тренировочный процесс в МАОУ ДОД «ДЮСШ» осуществляется с 01 сентября в течение всего календарного года в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 52 недели.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей занимающихся и этапов (периодов) подготовки и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2-х часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

2.4. Продолжительность и объем реализации программы по предметным областям

В процессе реализации программы предусматривается соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему годового учебного плана согласно следующей таблицы:

Предметная область Программы	Объем обучения предметной области Программы	Предмет отношения объема обучения предметной области Программы
Оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности	60-90%	Федеральный стандарт спортивной подготовки по избранному виду спорта
Теоретическая подготовка	5-10%	Учебный план
Общая и специальная физическая подготовка	25-40%	Учебный план
Избранный вид спорта	Не менее 45%	Учебный план

Другие виды спорта и подвижные игры	5-15%	Учебный план
Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч. по индивидуальным планам	До 10%	Учебный план

2.5. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению спортивного мастерства в избранном виде спорта

В процессе реализации Программы рекомендуется развивать двигательные навыки в других видах спорта, в целях повышения профессионального мастерства обучающихся:

Основные физические качества	Виды спорта применяемые при подготовке гребцов
Быстрота - это способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия.	Плавание
Ловкость - это способность человека решать двигательную задачу за короткий период обучения, а также перестраивать свои двигательные действия, в изменяющихся внешних условиях.	Лыжные гонки
Сила - это способность человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления, по средству мышечных напряжений.	Игровые виды (баскетбол, футбол, волейбол)
Гибкость - это способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой.	Подвижные игры
Выносливость - это способность человека противостоять утомлению, выполнять работу без ее эффективности.	Легкая атлетика

2.6. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.

Предметные области	Этапы и периоды подготовки (час.)			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	начальной специализации	углубленной специализации
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	15	23	47
Общая физическая подготовка	202	270	288	302
Специальная физическая подготовка	48	60	130	393
Техническая подготовка	50	106	148	104
Участие в соревнованиях,	3	8	23	46

тренерская и судейская практика				
Самостоятельная работа, в т.ч. по индивидуальным планам	1	9	12	44
Всего часов (академических):	312	468	624	936

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

Организация занятий по гребле предполагает выбор места занятий, подготовку инвентаря, учет метеорологических условий, выбор места тренера для проведения занятий, определение нормы проведения занятий, принятие мер по предупреждению травм и несчастных случаев.

При выборе места занятий необходимо учитывать контингент занимающихся, задачи занятий, метеорологические условия, состояние акватории.

При проведении занятий с начинающими спортсменами, должны учитываться сила и направление ветра, состояние акватории, температура и влажность воздуха, сила и направление течения.

Место тренера в катере, с которого он наблюдает за поведением гребцов, дает указания и в случае необходимости оказывает помощь гребцу. Расположение катера определяется целями и задачами занятия, условиями их проведения, а также требованиями обеспечения безопасности занятий.

При определении дозировки упражнений необходимо строго соблюдать постепенность увеличения повторений, темпа, скорости. Тренер должен учитывать уровень физической подготовленности и индивидуальные особенности занимающихся.

Примерная схема тренировочного занятия.

1 часть - подготовительная.

Задача-организация обучающихся и подготовка организма к предстоящей работе.

Построение группы, проверка посещаемости, объяснение задачи и содержания занятия.

Упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание и расслабление, упражнения легкоатлетического характера, подвижные игры, гребля в переменном темпе (разминка в воде).

2 часть - основная.

Задача: овладение специальными навыками гребца (техническая тактическая подготовка)

Содержание: Гребля в лодках (байдарка/каное).

3 часть - заключительная.

Постепенное снижение нагрузки, подведение итогов занятий.

Программный материал в группах начальной подготовки

В основу планирования годичного тренировочного цикла положено одноцикловое планирование.

Переходный период.

Примерные сроки периода – сентябрь - октябрь

Основные задачи подготовки: комплектование групп, развитие основных физических качеств, повышения уровня мотивации к занятиям и уровня общефункциональной подготовленности, ознакомление с основами техники гребли, создание представления о режиме тренировки гребца.

Основные цели подготовки: создание благоприятных предпосылок для тренировочной работы в периодах базовой и специальной подготовки.

Содержание работы: мероприятия по активному отдыху с использованием ОФП.

Подготовительный период.

Примерные сроки периода ноябрь — апрель.

Основные цели подготовки: содействие гармоничному физическому развитию, повышение уровня двигательной активности, создание базы общей физической подготовки для эффективного обучения на открытой воде, укрепления здоровья.

Содержание работы: доукомплектование группы, медосмотр и прием нормативов по плаванию, общая физическая подготовка, изучение основ техники гребли на тренажерных устройствах, аппаратах, прием контрольных нормативов по физической подготовленности и приемно-переводным нормативам.

Соревновательный период.

Примерные сроки периода – май – август.

Основные цели подготовки: успешное завершение первоначальной специальной подготовки, выбор вида гребли.

Основные задачи: стабилизация состава группы, овладение основами техники гребли на воде, формирование специфических ощущений, содействие гармоничному физическому развитию, подготовка к участию в соревнованиях по ОФП, развитие специальной выносливости, подготовка к сдаче переводных нормативов.

Содержание работы: общая физическая подготовка, изучение техники гребли в лодке (гребка в целом, его элементов, темпа и ритма гребли, управление лодкой); проведение соревнований по ОФП и СФП, сдача контрольно-переводных нормативов.

Программный материал в тренировочных группах

Применяется одноцикловое планирование годового цикла.

Переходный период.

Сроки периода – сентябрь.

Основные цели периода: создание благоприятных предпосылок для тренировочной работы в базовом и соревновательном периодах.

Основные задачи: восстановление сил перед новым циклом тренировки, профилактические мероприятия.

Содержание работы: профилактические лечебные мероприятия, мероприятия по активному отдыху с использованием средств ОФП.

Подготовительный период.

Сроки периода – октябрь – апрель.

Период включает в себя два относительно самостоятельных этапа подготовки: общеподготовительный, и специально-подготовительный.

Общеподготовительный этап.

Сроки - октябрь – февраль.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для комплексного развития физических качеств и роста спортивных результатов в соревновательном периоде.

Основные задачи: повышение уровня общефизической и специальной подготовленности, развитие специализированных двигательных качеств при помощи средств общей и вспомогательной подготовки, расширение диапазона двигательных навыков, повышение уровня функциональной подготовленности, формирование устойчивого интереса к целенаправленной спортивной подготовке.

Содержание работы: бег на местности и стадионе переменной и равномерной скоростью различной интенсивности, бег на лыжах, плавание различными способами, спортивные и народные игры, упражнения общеразвивающего характера, упражнения с резиновыми амортизаторами и отягощениями, упражнения на совершенствование координации, развитие гибкости, ловкости, равновесия.

Повышение уровня развития специальных физических качеств на основе выполнения упражнений на тренажерах, гребля в бассейне с переменным темпом и ритмом, равномерная гребля. Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Специально-подготовительный этап.

Сроки – март – апрель.

Основные цели подготовки: создание предпосылок для роста специальных двигательных качеств гребца на основе приобретенной в общеподготовительном периоде общей физической подготовки.

Основные задачи: повышение уровня специальной физической подготовленности, реализация базовых качеств в специальном двигательном навыке гребца, расширение диапазона специальных двигательных навыков,

формирование устойчивого двигательного стереотипа гребли, повышение уровня скорости, специальной силы и скоростной выносливости.

Содержание работы: ОФП – изучение элементов техники гребли в аппарате, бассейне, тренажерах, выполнение специальных упражнений на тренажерах, продолжительная гребля в лодке равномерным и переменным методом, ОФП с использованием специальных упражнений с отягощением, амортизаторами. Специальная лыжная и плавательная подготовка. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Участие в соревнованиях по ОФП и СФП. Изучение правил соревнований, инструкторская и судейская практика.

Соревновательный период.

Сроки периода: май – август.

Основные цели: расширить диапазон двигательного навыка, повысить эффективность взаимодействия гребца с веслом, лодкой и водой, закрепить специфические ощущения – чувства ритма, темпа. Выполнение плановых спортивных нормативов, создание предпосылок для спортивного совершенствования.

Основные задачи: совершенствование элементов техники гребли, развитие специальных физических качеств, тактическая подготовка, подготовка к участию в соревнованиях по СФП, выявление одарённых гребцов.

Содержание работы: изучение элементов техники гребли в обычных и экстремальных условиях, развитие специальной, скоростной и силовой выносливости, повышение уровня скоростных возможностей, гребля в лодке с использованием различных методов тренировки, специальные упражнения в лодке для развития силы (гребля с гидротормозом, отягощением, на мели), быстроты, скоростной выносливости. Участие в соревнованиях по СФП, сдача контрольных нормативов по СФП и ОФП.

3.2 Требования техники безопасности в процессе реализации программы

К занятиям по виду спорта гребля на байдарках и каноэ допускаются занимающиеся, умеющие плавать, прошедшие медицинский осмотр и ежегодный инструктаж по технике безопасности.

Специфика гребного спорта при проведении занятий на воде требует принятия специальных мер по предупреждению травм и несчастных случаев.

Для этого необходимо соблюдать следующие правила.

- Занятия на воде организуются и проводятся при наличии у тренера работающей мотолодки (катера с мотором).
- Гребцы и тренеры должны быть обеспечены спасательными средствами.
- Запрещается допускать к занятиям лиц, не умеющих плавать.
- Запрещается проводить занятия в запрещенных местах и при неблагоприятных метеорологических условиях, на неподготовленном или непригодном к эксплуатации инвентаре.
- Соблюдать при проведении занятий правила поведения на воде.

К участию в спортивных соревнованиях по гребле на байдарках и каноэ допускаются спортсмены, умеющие плавать, отвечающие требованиям Положения о спортивных соревнованиях и получившие разрешение от врача на участие в спортивных соревнованиях. Участие во всероссийских соревнованиях осуществляется только при наличии договора о страховании: несчастных случаев, жизни и здоровья в соответствии с правилами соревнований.

Обеспечение врачебного контроля на соревнованиях возлагается на проводящую организацию.

3.3 Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Непрерывность освоения обучающимися программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в спортивных - оздоровительных лагерях, а также в лагерях с дневным пребыванием;
- участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До	Свыше	Базовая	Спортивная

	года	года	подготовка	специализация
Количество часов в неделю	6	9	12	18
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6
Общее количество часов в год	312	468	624	936
Общее количество тренировок в год	156	234	312	312

Данная таблица отражает предельную тренировочную нагрузку по количеству часов и тренировок в неделю, количество часов и тренировок в год.

Основы техники в гребле на байдарках и каноэ

Техническая подготовка

Целью технической подготовки является формирование у занимающихся двигательного навыка, позволяющего наиболее полно реализовать в соревновательной деятельности функциональные возможности их организма.

Эффективность техники оценивается по многочисленным критериям, наиболее обобщенными из которых являются:

- 1) степень использования массы тела (веса и инерционных сил), необходимой для продвижения лодки;
- 2) степень преобразования развиваемой мощности работы в усилие, продвигающее лодку.

Для совершенствования этих параметров работа над техникой осуществляется в следующих направлениях:

1. В гребле на байдарках повышение использования массы тела для продвижения лодки обеспечивается:

- а) увеличение амплитуды скручивания туловища;
- б) опережающим включением туловища в работу момента захвата и использование в этот момент встречного усилия ноги с рабочей стороны от тазобедренного сустава;
- в) использованием работы ног и разворота таза для увеличения амплитуды и мощности гребка;
- г) использованием инерции массы тела для активного выката лодки в безопорном периоде за счет отталкивания в конце гребка (момент положения веса около 45° по отношению к поверхности воды) и выведением туловища вперед (бедро, таза, плечи) со стороны нерабочего борта, с сохранением усилия на весле, необходимого для этого.

2. В гребле на каноэ повышение использования массы тела для продвижения лодки обеспечивается:

- а) «хлестообразным» выведением вперед массы тела в безопорном периоде за счет опережающего выведения таза в конце гребка и одновременного ускоренного движения верхних звеньев тела с опережающей траекторией движения рук для следующего гребка;
- б) использование веса тела и инерции движения массы тела туловища вниз в конце безопорного периода для активного вгребания весла.

3. Увеличение степени преобразования развиваемой мощности работы в продвигающее усилие обеспечивается:

- а) удержанием весла по возможности более длительное время в положении близком к перпендикулярному по отношению к поверхности воды за счет замедленного выведения вперед верхней руки;
- б) смещением амплитуды рабочих усилий максимально вперед и прекращением тяговых усилий при достижении кисти рабочей руки середины бедра;
- в) уменьшением напряжения неработающих мышц во время выполнения гребка;
- г) уменьшением поперечных составляющих приложенных усилий;
- д) уменьшением амортизационных смещений звеньев тела спортсмена под воздействием рабочих усилий таза и ног;
- е) оптимальными усилиями и взаимодействием с лодкой в местах контакта с ней.

В результате работы над этими элементами должна быть сформирована структура движений, отвечающая эталонным требованиям по основным параметрам. Эталонная модель техники характеризуется набором ряда внешних признаков и комплексом специальных ощущений и представлений гребца.

Некоторые модели техники гребли на байдарках

Опорный период включает фазы:	Безопорный период включает фазы:
- захват; - подтягивание; - отталкивание; - извлечение.	- подготовка к гребку; - хлест; - выход из гребка.

Обучение

Прежде чем начать обучение спортивной технике, необходимо определить двигательные возможности юного спортсмена. Наибольшее влияние на успешность овладения упражнением оказывают показатели роста и массы тела. Имеют значение конституционные особенности и состояние здоровья.

Преимущество в овладении техникой сложно координированных упражнений имеют спортсмены, обладающие большой скоростью двигательных

реакций, меньшим латентным периодом расслабления мышц, лучшей устойчивостью равновесия, большей прыгучестью, уровнем развития силы и подвижности в суставах.

Средства решения задач развития спортивной техники делятся на основные и дополнительные. Основной метод обучения – упражнение, вспомогательный – упражнения с помощью партнера, в представлении движений, упражнение в имитации.

Успешность обучения в спорте зависит от того, в какой мере удалось сформулировать цель, соответствующую интересам тренера и возможностям спортсмена, создать установку на ее достижение, сохранить и укрепить интерес к конкретному виду спорта.

Необходимо добиваться осознания двигательных задач, структуры движения и ожидаемых результатов, создавать положительные эмоции, использовать средства для ликвидации чувства страха, возбуждать стремление к соревнованиям.

Для достижения совершенства в выполнении изучаемого действия больше времени следует уделять двигательным основам. Процесс обучения спортивной технике будет зависеть от учёта явлений «переноса» двигательных навыков и качеств.

На всех этапах обучения спортивной техники тренер должен:

- выявлять ошибки, неточности, допускаемые спортсменом;
- устанавливать среди них те, которые в наибольшей мере отражаются на решении двигательных задач;
- находить причины, вызвавшие их;
- определять средства и методы устранения этих причин с учетом особенностей спортсмена.

Для начального обучения технике спортивных упражнений следует упрощать условия, сопутствующие занятиям. Лучшие результаты достигаются в том случае, если чередуется выполнение упражнений в обычных, облегченных и в усложненных условиях.

На всех этапах обучения необходимо создавать условия для сохранения равновесия во время выполнения упражнений и по их завершении.

Вначале следует выполнять изучаемое двигательное действие с малым размахом и по мере овладения движением постепенно увеличивать его до оптимального.

Гребля с различными двигательными заданиями и вспомогательные упражнения

Это является наиболее универсальным средством технической подготовки. Ни одно тренировочное занятие, связанное в основном с развитием двигательных качеств, не должно проходить без конкретного двигательного задания.

При подборе заданий необходимо учитывать следующее:

- а) двигательные задания и их формулировки должны быть связаны с представлениями гребца о своей технике, не должны противоречить представлениям о других элементах гребка, на которые воздействие в данный момент не направлено;
- б) задания должны быть связаны с режимом тренировки – при тренировке на коротких отрезках в высоком темпе лучше обращать внимание на перестройку временных компонентов гребного цикла, при работе на длинных отрезках и с гидротормозами – на пространственные и силовые компоненты;
- в) задания должны быть связаны с задачами микроциклов. В накопительных микроциклах лучше использовать задания, направленные на пространственные и силовые элементы локального характера, в реализационные направленные на временные компоненты глобального характера;
- г) предлагаемые задания должны учитывать связь элементов движения между собой и последовательность исправления ошибок;
- д) задания после определения их содержания и формулировки должны выполняться без существенных изменений до решения задач обучения.

Гребля в различных режимах интенсивности и степени утомленности является средством технического совершенствования в связи с неизбежными перестройками структуры движений в этих режимах. При целенаправленном использовании этого средства необходимо выделять зоны оптимального темпа (совпадает с 2-4-й энергетической зоной), критического (5-я зона) и «прогулочного» (1-я зона).

Гребля с изменением сопротивления внешней среды осуществляется за счет использования гидротормозов различного типа и облегчающего лидирования (буксировки).

Использование облегчающего лидирования преимущественно воздействует на:

- а) улучшение характеристик выполнения захвата воды;
- б) улучшение работы туловища;
- в) увеличение использования инерционных сил.

Под **вспомогательными** понимаются упражнения, содействующие избирательному совершенствованию одного из компонентов двигательного

навыка или структуры специальной подготовленности, а также формированию навыков и качеств, облегчающих овладение техникой гребли. К ним относятся:

- работа на тренажерах различного типа;
- упражнения для развития отдельных групп мышц из арсенала атлетической подготовки;
- упражнения из других видов спорта.

Из атлетических упражнений для развития МС и СВ специальных мышечных групп гребца применяются следующие:

- 1) направленные на развитие мышц-ротаторов туловища (в основном косой мышцы живота);
- 2) направленные на развитие мышц спины и плеча, выполняющих гребковое движение руки (в основном широчайшей мышцы спины);
- 3) направленные на развитие мышц – сгибателей туловища (прямая мышца живота);
- 4) направленные на развитие мышц, выполняющих толчковое движение гребка (грудные мышцы, передний пучок дельтовидной мышцы, трехглавая мышца и др.).

Величина прироста мощности гребка при работе особенно велика в первые три года занятий. Прирост мощности обеспечивается главным образом за счет увеличения силы и амплитуды гребка: темп гребли возрастает на максимальной скорости, а при работе в оптимальном режиме – снижается.

Крайне важно отметить, что увеличение мощности гребка существенно опережает прирост скорости. Эту закономерность следует учитывать в процессе обучения, поскольку опережающий прирост мощности предполагает соответствующее увеличение силовых способностей и постоянное приспособление динамической структуры гребка к возросшим силовым способностям.

Тактическая подготовка

В гребле на байдарках и каноэ можно выделить следующие основные положения тактики соревновательного прохождения дистанции:

- выполнение мощного, кратковременного, эффективного стартового спурта для расположения в группе лидеров, что обеспечивает гидродинамически более выгодную позицию (на гладкой поверхности воды лодка испытывает относительно меньшее гидродинамическое сопротивление, чем в волнении), спортсмен приобретает психологическое преимущество перед уже хуже стартовавшими соперниками, создаются благоприятные условия для дальнейшего ведения гонки;

- своевременный переход на экономичный дистанционный ход, при котором осуществляется контроль за расположением и поведением соперника, в пределах

правил может использоваться волна, сохраняется резерв возможностей для эффективного финишного ускорения, которое, как правило, решает исход гонки;

- увеличение мощности гребка с постепенным нарастанием темпа, максимальный финишный темп должен удерживаться до пересечения створа и обеспечивается сохранением амплитуды и мощности гребка, в случае открытой конкуренции на финише перед створом выполняется точно рассчитанное выталкивание лодки отбрасыванием туловища назад и выдвижение ног и таза вперед.

Характеристика основных тактических вариантов на дистанциях 500 и 1000 м

Наименование варианта	Характеристика варианта	
	500 м	1000м
Равномерное прохождение	Различные скорости первой и второй половины дистанции +3%, колебание темпа -5%	Колебание скорости второго-четвертого отрезков в пределах +3%, колебание темпа +5%
Последовательное снижение скорости от старта к финишу	Различные скорости первой и второй половины 6-26% последовательное снижение темпа	На каждом отрезке 250 м скорость ниже, чем на предыдущем
Последовательное увеличение скорости	Скорость на второй половине дистанции выше, чем на первой, последовательное повышение темпа со второго по четвертый отрезок	Последовательное повышение скорости со второго по четвертый отрезок
Быстрое начало, равномерное прохождение середины дистанции, ускорение на финише	Различие скорости первой и второй половины 4-11%, на первом и четвертом отрезках темп выше, чем на втором и третьем	Скорость первого и четвертого отрезка выше, чем второго и третьего, на втором и третьем отрезках скорость удерживается

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки, является необходимым элементом эффективного выполнения в предметных областях гребли на байдарках и каноэ.

Основная направленность в тренировочных группах изменяется следующим образом:

- группы начальной подготовки – создание представления о гребле как виде спорта;
- тренировочные группы – создание представлений о системе подготовки гребца и эффективной техники гребли.

В соответствии с общей направленностью в тренировочных группах изменяется тематика, вопросы и средства теоретической подготовки, рассматриваемые в темах.

Средства и методы теоретической подготовки

Группы начальной подготовки. Основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрации простейших наглядных пособий, просмотр учебных фильмов и кинокольцовок.

Тренировочные группы. Используются изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки гребцов, разбор и анализ техники гребли и методов обучения и тренировки, просмотр кинопрограмм, кинокольцовок, лекции по вопросам обучения и тренировки.

Воспитательная работа.

Воспитательная работа ставит своей целью формирование у занимающихся греблей активной жизненной позиции, чувства патриотизма и коллективизма, воспитания рациональной структуры поведения.

Цели воспитательной работы реализуются путем проведения конкретных воспитательных мероприятий, как в течение занятий, так и в свободное от занятий время.

В воспитательной работе можно выделить следующие основные формы работы:

- 1) **Информационно-познавательные:** лекции, беседы, посещение музеев, исторических мест, туристические походы;
- 2) **Идейно-художественные:** тематические вечера, встречи с интересными людьми, знаменитыми спортсменами, артистами. Обсуждение кинофильмов, книг, спектаклей;
- 3) **Практические:** проведение традиционных соревнований, мемориалов, памятных матчевых встреч, судейство соревнований.

Успех в воспитательной работе с гребцами зависит от степени совпадения в деятельности тренера декларативного и действительного, т.е. от того, насколько поведение тренера совпадает с теми принципами, которые он декларирует в

воспитательной работе. Если декларативные установки тренера расходятся с его поведением, эффективность работы снижается. Одним из важнейших принципов является индивидуальный подход. Индивидуальный подход предполагает знание спортсмена, т.е. того особенного, неповторимого, что отличает его от всех других и включает природные и социальные, физические и психические, врожденные и приобретенные свойства.

Выбор и сочетание методов воспитания обуславливается общими и частными целями воспитания, особенностями личности спортсмена, к которому они применяются, коллектива, в котором он находится, конкретной ситуации.

Психологическая подготовка.

Этап начальной подготовки .

Цель: формирование психологической установки на тренировочную и соревновательную деятельность. На данном этапе главными методами психологической подготовки являются психолого-педагогические методы обучения, убеждения, педагогического внушения, методы моделирования через игру соревновательной ситуации. Психологическая подготовка осуществляется тренером.

Тренировочный этап (периоды начальной и углубленной спортивной специализации). Цель: закрепление установки на спортивную деятельность. Развитие свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

На этих этапах главными методами также являются психолого-педагогические. Воздействие направлено на развитие свойств личности, являющихся доминирующими у спортсменов высокого класса: общая эмоциональная устойчивость, чувство соперничества, активность в преодолении препятствий, независимость, чувство ответственности и долга, устойчивость к физическому дискомфорту.

Формы воздействия могут быть различными – от создания соответствующих ситуаций в ходе тренировочного процесса до социальных бесед, проводимых тренером или приглашенным лицом, составленных заранее и направленных на развитие тех черт, которые слабо выражены у спортсменов. На этом этапе психологическая подготовка тесно связана с воспитательной работой и проводится тренером.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ и ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Обучающиеся переводятся на следующий период обучения при условии выполнения на этапе начальной подготовки – 60-100 %, на тренировочном этапе – 80-100 %, от общего количества контрольно-переводных нормативов по каждому виду подготовки отдельно.

Допускается повторная сдача обучающимися контрольных нормативов по технической подготовке – не более одного раза.

В таблицах указаны минимальные допустимые требования.

Контроль за выполнением нормативов по общей и специальной физической подготовке осуществляется в форме тестирования 1 раз в год.

Контрольные упражнения для групп начальной подготовки по гребле на байдарках и каноэ

№ п/п	Упражнения	размеренность	Этап начальной подготовки			
			до года		свыше года	
			Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	Плавание (удержание на воде)	минут	10	10	-	-
2	Плавание с буксиром лодки	метров	-	-	200	200
3	Бросок набивного мяча 2 кг. двумя руками из-за головы	сантиметров	315	240	350	270
4	Подтягивание в висе	количество раз	4	1	5	2
5	Разгибание рук в упоре лежа	количество раз за 2 мин.	20	10	30	20
6	Сгибание туловища, сидя на наклонной доске 40гр., руки за головой	количество раз за 2 мин.	5	15	30	20
7	Бег 100 м.	секунд	18	20	17	19
8	Бег 3000 м.		Без учета времени			
9	Прыжок в длину с места	метров			2,20	1,7

Контрольные упражнения для групп тренировочного этапа подготовки по гребле на байдарках и каноэ

№ п/п	Упражнения	Тренировочный этап подготовки									
		Базовая подготовка		Спортивная специализация			Базовая подготовка		Спортивная специализация		
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
		юноши					девушки				
1	Бросок набивного мяча 2 кг. Двумя руками из-за головы, см	435	485	535	-	-	350	400	450	-	-
2	Подтягивание в висе, количество раз	8	13	18	20	23	4	6	8	13	14
3	Разгибание рук в упоре лежа, количество за 2 мин	50	55	60	65	70	30	34	37	40	45
4	Жим лежа 30 кг; количество раз за 2 мин	32	36	49	60	70	30	36	44	50	55
5	Тяга лежа 40 кг; количество раз за 2 мин	36	46	60	68	80	33	43	53	68	72
6	Подъем ног в висе; количество раз	7	10	13	16	18	5	6	7	8	9
7	Сгибание туловища, сидя на наклонной доске 40гр., руки за	40	45	50	55	60	30	35	40	45	48

	головой, количество за 2 мин										
8	Подъем диска от штанги 15 кг над головой из наклона с выпрямлением туловища; количество раз за 2 мин	60	70	75	85	95	-	-	-	-	-
9	Подъем переворотом; количество раз	5	6	7	8	9	5	5	5	5	-
10	Бег 100 м.	15,5	15	14,5	14	13,5	17,4	16,1	15,3	14,6	-
11	Бег 3000 м.	13,5	13,2	12,0	11,3	11,0	15,4	15,0	14,3	14,0	-
12	Прыжок в длину с места	2,35	2,40	2,40	2,40	-	1,85	1,90	1,90	1,90	1,90

4.2. Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся

Промежуточная и итоговая аттестации обучающихся представляют собой форму оценки освоения программы.

Промежуточная аттестация обучающихся позволяет оценить текущий уровень освоения программы с возможностью внесения корректив в тренировочный процесс в целях успешного прохождения итоговой аттестации в дальнейшем.

Итоговая аттестация обучающихся позволяет оценить уровень освоения программы в учебном году с целью перевода обучающихся на очередной год обучения (этап подготовки).

Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися контрольных упражнений (нормативов), определяющими уровень освоения программы по основным средствам подготовки.

Аттестация проводится аттестационной комиссией спортивной школы, ежегодно утверждаемой приказом директора.

Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации, регламент работы аттестационной комиссии и ее состав определяются локальным нормативным актом спортивной школы.

Информация о порядке проведения промежуточной и итоговой аттестаций, аттестационной комиссии и регламенте ее работы размещается на информационном стенде и на официальном сайте спортивной школы в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

4.3. Требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося на программу спортивной подготовки

Требования	Этапы и периоды спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

	До года	Свыше года	Начальной специализации	Углубленной специализации
Спортивный разряд, звание	-		Не ниже 2 юношеского разряда	Не ниже 3 спортивного разряда
Минимальный возраст	10 лет		13 лет	
Участие в сборных командах	-	Саратовской области, юношеский состав	Саратовской области, юношеский состав	Саратовской области, юношеский состав
Выполнение нормативов программы по спортивной подготовке	+	+	+	+

5. Перечень информационного обеспечения

5.1. Список литературы.

1. Каверин В.Ф. (кандидат педагогических наук, заслуженный тренер РСФСР), Малиновский С.В. (доктор педагогических наук, заведующий кафедрой МГПУ, Алехина С.В. (начальник отдела спортивных школ и училищ олимпийского резерва Госкомспорта России) – Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004 г. – 120 страниц.
2. Каверин В.Ф. (кандидат педагогических наук, заслуженный тренер РСФСР), Ткачук А.П. (директор научно-технологического центра РГУФК, кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный мастер спорта СССР), Столов И.И. (начальник отдела спортивных школ и училищ олимпийского резерва Госкомспорта России, кандидат педагогических наук, заслуженный тренер России) – Гребля на байдарках и каноэ. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства). – М.: Советский спорт, 2004 г. – 132 страницы.
3. Методические рекомендации спортивной подготовки в Российской Федерации. Утверждены приказом Минспорта России от 12 мая 2014 года № 2554.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ. Утвержден приказом Минспорта России от 30 августа 2013 года №678.
5. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта. Утвержден приказом Минспорта России от 27 декабря 2013 года №1125.
6. Всероссийская федерация гребли на байдарках и каноэ - Правила вида спорта (гребля на байдарках и каноэ), 2013 г. – 47 страниц.
7. Единая всероссийская спортивная классификация (Вид спорта гребля на байдарках и каноэ). Утверждена приказом Минспорта России от 04 мая 2010 года №433.
8. Чупрун А.К. (кандидат педагогических наук) - Гребной спорт, учебник для институтов физической культуры.
9. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 сентября 2013 года №730.
10. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года №1125 .

5.2. Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации - <http://минобрнауки.рф/>
3. Официальный сайт Министерства молодежной политики, спорта и туризма Саратовской области - <http://sport.saratov.gov.ru>
4. Официальный сайт муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования детей « Детско-юношеская спортивная школа» Энгельсского муниципального района Саратовской области - <http://www.sport-engels.ru/>

План физкультурных мероприятий

№ пп	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Место проведения	Возраст учащихся
1	Первенство области по ОФП(силовые виды)	02.02-03.02.2015	Энгельс в/б «Словакия»	Все
2	Чемпионат РФ (2000м) и Всероссийские соревнования	26.03-30.03.2015	Краснодар	По положению
3	Всероссийские соревнования (тур отбора в сборную РФ)	15.04-20.04.2015	Ростов –на-Дону	Юниоры 17-18 лет
4	Первенство области по ОФП(беговая программа)	18.04.2015	Энгельс	Все
5	Городские соревнования «Открытие летнего спортивного гребного сезона»	02.05.2015г.	г.Энгельс	По положению
6	Кубок области, посвященный Дню Победы	07-08.05.2015г.	Энгельс	По положению
7	Кубок юности	21.05.2015 г.	Энгельс	По положению
8	Кубок РФ	23.04-27.04.2015	Краснодар	По положению
9	Первенство РФ	29.04.-30.04.2015г.	Краснодар	Юниоры до 24 лет
10	Открытое Первенство СОСДЮСШОР до 23 лет	14-15.06. 2015 г.	Энгельс	СОСДЮСШОР
11	Чемпионат РФ	14-18 июля 2015г.	Г. Москва	По положению
12	Юные гребцы Отечества	14.06-15.06.2015г.	Энгельс	По положению
13	Всероссийские соревнования «Памяти В.К. Трунина»	13.07.-15.07.2015	Энгельс	По положению
14	Первенство Саратовской области	04.07-05.07.2015г.	Энгельс	1996-97,1998-99,2000-2001,2002 г.р. и мол.
15	Первенство ПФО	июль 2015г.	Энгельс	1998-99 г.р,2000-01 г.р.
16	Чемпионат Саратовской области	01.08-02.08.2015	Энгельс	По положению
17	Лично-командное Первенство РФ	13-17 августа 2015	г.Казань	15-16 и 13-14 лет

18	Лично-командное Первенство РФ	19.08-24.08.2015г.	г. Воронеж	1994-1995, 1996-1997
19	Лично-командное Первенство РФ	27-31 августа 2015	Энгельс	До 23 лет
20	Лично-командное Чемпионат России	04.09.-08.09.2015	Краснодар	По положению
21	Первенство России	13.08-30.08.2015	Москва	По положению
22	Областные соревнования «Приз А. Беяева и Л. Никитина»	06.09.-07.09.2015	Энгельс Водная база оз. Сазанка	По положению
23	Лично-командный Чемпионат России	04-08.09.2015	Краснодар	По положению
24	Чемпионат Саратовской области среди ветеранов	07.09. 2015г.	Энгельс Водная база оз. Сазанка	По положению
25	Городские соревнования «Закрытие сезона»	27.09.-28.09.2015	Энгельс	По положению
26	Всероссийские соревнования 1 тур отбора в сборную РФ	19.11.-23.11.2015	Краснодар	Мужчины , женщины