

**Базовые требования
 к дополнительной общеразвивающей программе
 в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап)
 по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»**

1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»:

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Стартовый уровень	до 3	7	10	15 - 25
Базовый уровень	1 - 3	9	16	11 - 22
Продвинутый уровень	1 - 8	11	21	8 - 16

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем календарном году.

2. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»:

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки				
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	3 - 4,5	4,5 - 6	6 - 8	9 - 14	12 - 18
Количество тренировок в неделю	2 - 3	3 - 4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	до 234	до 312	до 416	до 728	до 936

3. Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»:

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки		
	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень

		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	58 - 65	58 - 65	53 - 57	45 - 50	25 - 35
Специальная физическая подготовка (%)	14 - 20	14 - 20	14 - 20	20 - 25	42 - 50
Техническая подготовка (%)	18 - 25	18 - 25	21 - 27	21 - 27	10 - 15
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3 - 7	3 - 7	3 - 7	4 - 8	4 - 10
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	*	не менее 1	не менее 2

* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

4. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих реализацию дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки) по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»:

- наличие помещения для ремонта спортивного инвентаря;
- наличие спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

5. Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»:

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бинокль морской (семикратный или более кратный, объектив 50 мм и выше)	штук	1
2.	Козлы для укладки лодок	штук	10
3.	Конус тренировочный	штук	20

4.	Круг спасательный	штук	2
5.	Мотор лодочный подвесной	штук	1
6.	Моторная лодка (катер) для проведения тренировок и соревнований	штук	1
7.	Причальный плот 10 х 4 м	штук	1
8.	Прицеп (конструкция) для перевозки лодок	штук	1
9.	Рация	комплект	2
10.	Спасательный жилет	штук	11
11.	Спасательный трос ("Конец Александра" 25 метров)	штук	1
12.	Транспортное средство для перевозки оборудования и инвентаря	штук	1
13.	Фартук для байдарки	штук	10
14.	Электромегафон	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "К-1", "К-2", "К-4"			
15.	Байдарка одиночка	штук	11
16.	Байдарка двойка	штук	2
17.	Байдарка четверка	штук	1
18.	Весло для гребли на байдарке	штук	20
19.	Гребной эргометр (гребной тренажер)	штук	6
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "С-1", "С-2", "С-4"			
20.	Весло для гребли на каноэ	штук	20
21.	Гребной эргометр (гребной тренажер)	штук	4
22.	Каноэ двойка	штук	2
23.	Каноэ четверка	штук	1
24.	Каноэ одиночка	штук	11
25.	Подушка под колено для гребли для каноэ	штук	11
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании аббревиатуру "Д-10", "Д-20"			
26.	Весло для лодки класса "Дракон"	штук	48

27.	Лодка класса "Д-10"	штук	2
28.	Лодка класса "Д-20"	штук	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "кануполо" и словосочетание "фристайл на бурной воде"			
29.	Весла для фристайла на бурной воде	штук	12
30.	Весло канупольное	штук	12
31.	Ворота канупольные	штук	2
32.	Игровая площадка 35 x 23 м	штук	1
33.	Каяк для кануполо	штук	12
34.	Каяк для фристайла на бурной воде	штук	12
35.	Мяч канупольный или для водного поло (размер 4, длина окружности не менее 65 см и не более 67 см)	штук	6
36.	Мяч канупольный или для водного поло (размер 5, длина окружности не меньше 68 см и не больше 71 см)	штук	6

* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

6. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	-	-
1.3.	Бег на 1500 м		не более		не более	
			-	-	8.20	8.55
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7

1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+ 2	+ 3	+ 3	+ 4
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание 25 м	мин, с	без учета времени			
2.2.	Приседания (за 15 с)	количество раз	не менее		не менее	
			12	10	14	12
2.3.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее		не менее	
			10	10	12	12

7. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «гребля на байдарках и каноэ»:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.05	7.25
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 5	+ 6
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	

			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			3.00	
2.2.	Тяга штанги весом 20 кг лежа на животе за (2 мин)	количество раз	не менее	
			25	20