

**Базовые требования
к дополнительной общеразвивающей программе
в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап)
по виду спорта «гребной слалом»**

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 «гребной слалом»:

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	6	9	15 - 25
Базовый уровень	1 - 3	8	18	10 - 20
Продвинутый уровень	1 - 8	11	20	6 - 12

* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем календарном году.

2. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «гребной слалом»:

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	10 - 14	14 - 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 «гребной слалом»:

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 (%)	60 - 64	60 - 64	50 - 55	39 - 41	20 - 26
Специальная физическая подготовка (%)	16 - 18	16 - 18	21 - 20	24 - 28	26 - 30
Техническая подготовка (%)	16 - 20	16 - 20	19 - 22	21 - 25	28 - 36
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2 - 5	2 - 5	2 - 6	3 - 8	3 - 8
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 «гребной слалом»:

- наличие канала для гребного слалома и (или) участка реки с течением (водоем), оборудованного для занятий видом спорта «гребной слалом»;

- наличие эллинга для хранения лодок и иного 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 «гребной слалом»:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весло слаломное (для байдарки)	штук	10
2.	Весло слаломное (для каноэ)	штук	10

3.	Лодка спортивная байдарка-одиночка	штук	10
4.	Лодка спортивная каноэ-двойка	штук	3
5.	Лодка спортивная каноэ-одиночка	штук	10
6.	Переключатель с крепежами для оборудования дистанции	штук	40
7.	Спасательный трос 25 м	штук	10
8.	Таблички нумерации ворот с 1 до 30	комплект	2
9.	Ткань кевлар для ремонта лодок	погонный метр	20
10.	Ткань угольная для ремонта лодок	погонный метр	20
11.	Тренажер для специальной подготовки гребцов на байдарке	штук	2
12.	Тренажер для специальной подготовки гребцов на каноэ	штук	2
13.	Трос металлический для оборудования дистанции	метров	2000
14.	Шест бело-зеленый с крепежами для оборудования дистанции	штук	60
15.	Шест бело-красный с крепежами для оборудования дистанции	штук	30
16.	Смола эпоксидная с отвердителем для ремонта лодок	литр	40
17.	Электроинструмент для ремонта лодок	комплект	2
18.	Лыжи беговые	пар	20
19.	Палки лыжные	пар	20
20.	Крепления лыжные	пар	20

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

6. Требования к обеспечению спортивной экипировкой на отделении для прохождения продвинутого уровня подготовки по виду спорта «гребной слалом» (если иное не прописано в таблице):

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Жилет спасательный слаломный	штук	10

2.	Куртка-юбка с длинным рукавом для байдарки (топдек каяк)	штук	10
3.	Куртка-юбка с длинным рукавом для каноэ (топдек каноэ)	штук	10
4.	Куртка-юбка с коротким рукавом для байдарки (топдек каяк)	штук	10
5.	Куртка-юбка с коротким рукавом для каноэ (топдек каноэ)	штук	10
6.	Нагрудные номера (от 1 до 200)	штук	200
7.	Ботинки лыжные	пар	20
8.	Спасательный жилет	штук	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки
9.	Чехол для весла для байдарки	штук	
10.	Чехол для весла для каноэ	штук	
11.	Чехол для лодки байдарка-одиночка	штук	
12.	Чехол для лодки каноэ-двойка	штук	
13.	Чехол для лодки каноэ-одиночка	штук	
14.	Шлем слаломный	штук	
15.	Шорты неопреновые	штук	
16.	Штаны неопреновые	штук	

* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

7. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «гребной слалом»:

№ 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	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	5

1.3.	Бег на лыжах на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			10.15	9.00	11.00	9.30
	или смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	-	-
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	6.10	6.30
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	24	21
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Плавание на 50 м	мин, с	без учета времени		без учета времени	
2.2.	Исходное положение - основная стойка. Сгибание ног в положение глубокий присед, руки вперед, разгибание в исходное положение за 15 с	количество раз	не менее		не менее	
			12	10	14	12

8. Примерные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «гребной слалом»:

№ 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 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
1.3.	Бег на лыжах на 1000 м	мин, с	не более	
			8.15	10.00

	или кросс (бег по пересеченной местности) на 2000 м	мин, с	не более	
			18.00	19.00
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+3
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			27	24
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание на 50 м	мин, с	не более	
			3.0	3.0
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-