

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

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 спорт»:

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	8	11	15 - 25
Базовый уровень	1 - 3	10	18	10 - 20
Продвинутый уровень	1 - 8	12	26	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 спорт»:

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 спорт»:

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 - 65	60 - 65	52 - 57	45 - 50	27 - 37
Специальная физическая подготовка (%)	15 - 20	15 - 20	15 - 20	20 - 25	32 - 42
Техническая подготовка (%)	20 - 25	20 - 25	22 - 27	22 - 27	20 - 25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2 - 5	2 - 5	4 - 7	4 - 7	6 - 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 «гребной спорт»:

- наличие гребного канала и (или) участка реки (водоема);
- наличие причального плота;
- наличие эллинга для хранения лодок и иного спортивного инвентаря и оборудования;
- 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 «гребной спорт»:

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Автомобиль с прицепом для перевозки лодок (при наличии собственной спортивной базы)	штук	1

2.	Надувная лодка из поливинилхлорида под мотор или алюминиевая лодка (катер), укомплектованная спасательным кругом и спасательным тросом 25 м	штук	на тренера-преподавателя
			1
3.	Мотор лодочный подвесной	штук	на тренера-преподавателя
			1
4.	Бинокль морской (семикратный или более кратный, объектив 50 мм и более)	штук	на тренера-преподавателя
			1
5.	Электромегафон	штук	на тренера-преподавателя
			1
6.	Вертлюг (уключина) для парной гребли со встроенными датчиками для измерения и последующего анализа параметров гребли	пар	1
7.	Вертлюг (уключина) для распашной гребли со встроенными датчиками для измерения и последующего анализа параметров гребли	пар	1
8.	Гребной эргометр	штук	1
9.	Козелок для хранения лодок	штук	10
10.	Рация	штук	4
11.	Ремень крепежный для перевозки лодок на прицепе автомобильном (автоконструкция)	штук	40
12.	Спасательный жилет	штук	10
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "академическая гребля"			
13.	Банка подвижная для распашных лодок академической гребли (различного исполнения и размера)	штук	8
14.	Банка подвижная для парных лодок академической гребли (различного исполнения и размера)	штук	4
15.	Кронштейн для распашных лодок академической гребли (различного исполнения и модификации)	штук	4
16.	Кронштейн для парных лодок академической гребли (различного исполнения и модификации)	штук	4

17.	Подножка лодки для академической гребли (различного исполнения и модификации)	штук	4
18.	Полозки для лодок академической гребли (различной длины)	пар	8
19.	Вертлюг для распашных лодок академической гребли	штук	8
20.	Вертлюг для парных лодок академической гребли	штук	8
21.	Фиксатор вертлюга	штук	16
22.	Каретка банки подвижной нерегулируемая или регулируемая (различной ширины)	штук	4
23.	Киль лодки для академической гребли (различного исполнения и размера)	штук	1
24.	Колесо с подшипником каретки банки подвижной для академической гребли	штук	16
25.	Руль лодки для академической гребли (различного исполнения и модификации)	штук	1
26.	Ось вертлюга для распашных лодок	штук	8
27.	Ось вертлюга для парных лодок	штук	8
28.	Прибор для контроля и анализа параметров гребли и голосовой связи (прибор с системой глобального позиционирования, зарядное устройство, сумка для переноски прибора, наголовный микрофон для рулевого, громкоговоритель, провода-коннекторы)	комплект	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "прибрежная гребля"			
29.	Весла парные для академической гребли	пар	12
30.	Весло распашное для академической гребли	штук	4
31.	Лодка-двойка парная для прибрежной гребли	штук	2
32.	Лодка-одиночка для прибрежной гребли	штук	4
33.	Лодка-четверка парная с рулевым для прибрежной гребли	штук	1
34.	Лодка-четверка распашная с рулевым для прибрежной гребли	штук	1
35.	Банка подвижная для лодок прибрежной гребли (различного исполнения и размера)	штук	4
36.	Кронштейн парный для лодок прибрежной гребли (различного исполнения и модификации)	штук	2

37.	Кронштейн распашной для лодок прибрежной гребли (различного исполнения и модификации)	штук	2
38.	Подножка для лодок прибрежной гребли (различного исполнения и модификации)	штук	2
39.	Полозки для лодок прибрежной гребли (различной длины)	пар	2
40.	Вертлюг для распашных лодок академической гребли и прибрежной гребли	штук	8
41.	Вертлюг для парных лодок академической гребли и прибрежной гребли	штук	4
42.	Фиксатор вертлюга	штук	8
43.	Киль лодки для прибрежной гребли (различного исполнения и размера)	штук	1
44.	Колесо с подшипником каретки банки подвижной для прибрежной гребли	штук	8
45.	Руль лодки для прибрежной гребли (различного исполнения и модификации)	штук	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "народная гребля"			
46.	Весла парные для народной гребли	пар	12
47.	Шлюпка-двойка с рулевым для народной гребли	штук	4
48.	Шлюпка-одиночка для народной гребли	штук	4
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "гребля-индор"			
49.	Ноутбук	штук	1
50.	Проектор в комплекте с экраном для проекторов или телевизионным монитором	комплект	1
51.	Разветвитель с кабелями	комплект	1
52.	Монитор для гребного эргометра	штук	1
53.	Сиденье для гребного эргометра	штук	1
54.	Цепь для гребного эргометра	штук	1
55.	Маховик для гребного эргометра	штук	1
56.	Дисплей монитора для гребного эргометра	штук	1
57.	Ось маховика для гребного эргометра	штук	1

58.	Рукоятка для гребного эргометра	штук	1
59.	Шнур возвратный для гребного эргометра	штук	1
60.	Датчик генератора для гребного эргометра	штук	1
61.	Накладка на монорельс для гребного эргометра	штук	1
62.	Подпятник подножки для гребного эргометра	штук	1
63.	Ролики сиденья гребного эргометра	комплект	1

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гребной эргометр	штук	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения

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

Спортивный инвентарь из расчета количества посадочных мест в лодке					
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание "академическая гребля"					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Кол-во	Планируемый срок полезного использования (лет)*
1.	Весла парные для академической гребли тренировочные или гоночные	пар	на посадочное место в парной лодке	0,8	2
2.	Весла распашные для академической гребли (тренировочные или гоночные)	штук	на посадочное место в распашной лодке	0,8	2
3.	Лодка для академической гребли: одиночка (тренировочная или гоночная); и (или) двойка парная или комбинированная	штук	количество посадочных мест на обучающемся	0,9	4

	(тренировочная или гоночная); и (или) четверка парная или комбинированная (тренировочная или гоночная); и (или) четверка без рулевого или комбинированная для академической гребли (тренировочная или гоночная); и (или) четверка парная с рулевым тренировочная; и (или) восьмерка с рулевым (тренировочная или гоночная) в комплекте с прибором для контроля и анализа параметров гребли и голосовой связи				
--	---	--	--	--	--

* 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 спорт» (если иное не прописано в таблице):

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Комбинезон гребной	штук	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения

			на продвинутом уровне подготовки
--	--	--	-------------------------------------

* 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 спорт»:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки						
1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	5,7	6,0
2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	9,4
3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Челночный бег 3 x 10 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