

Приложение № 21
к распоряжению Комитета
по физической культуре и спорту
от 26.12.2016 № 558-р

**БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ
И КАНОЭ**

I. Требования к структуре и содержанию программ предспортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу предспортивной подготовки.

1. Программа предспортивной подготовки по виду спорта (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

1.1. На титульном листе Программы указываются:

- наименование вида спорта;
- наименование организации, осуществляющей предспортивную подготовку;
- название Программы;
- название базовых требований предспортивной подготовки, на основе которых разработана программа;
- срок реализации Программы;
- год составления Программы.

1.2. В пояснительной записке Программы даются характеристика вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, дисциплины).

1.3. Нормативная часть Программы должна содержать:

- продолжительность этапов предспортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих предспортивную подготовку в группах на этапах предспортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ (**приложение № 1**);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ (**приложение № 2**);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта гребля на байдарках и каноэ (**приложение № 3**);

- режимы тренировочной работы;
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим предспортивную подготовку;

- предельные тренировочные нагрузки;
- минимальный и предельный объем соревновательной деятельности;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;
- объем индивидуальной предспортивной подготовки;
- структуру годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, макроциклов, мезоциклов).

1.4. Методическая часть Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- рекомендации по планированию спортивных результатов;
- требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля;
- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;

- рекомендации по организации психологической подготовки;

- планы применения восстановительных средств;
- планы антидопинговых мероприятий;
- 1.5. Система контроля и зачетные требования Программы должны включать:
 - конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих предспортивную подготовку на каждом этапе предспортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта гребля на байдарках и каноэ (**приложение № 4**);
 - требования к результатам реализации Программы на каждом этапе предспортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего предспортивную подготовку, на следующий этап предспортивной подготовки;
 - виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
 - комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих предспортивную подготовку, методические указания по организации тестирования.
- 1.6. Перечень информационного обеспечения Программы должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими предспортивную подготовку, и при прохождении предспортивной подготовки лицами, проходящими предспортивную подготовку.
- 1.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих предспортивную подготовку, особенностей вида спорта гребля на байдарках и каноэ (спортивных дисциплин)

2. Нормативы по видам предспортивной подготовки и их соотношение на этапах предспортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта гребля на байдарках и каноэ, включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (**приложение № 5**).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (**приложение № 6**).

2.3. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (**приложение №7**).

III. Требования к участию лиц, проходящих предспортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой предспортивной подготовки

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих предспортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта гребля на байдарках и каноэ;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта гребля на байдарках и каноэ;

- выполнение плана предспортивной подготовки;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Лицо, проходящее предспортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

IV. Требования к результатам реализации программ предспортивной подготовки на каждом из этапов предспортивной подготовки

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта гребля на байдарках и каноэ;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта гребля на байдарках и каноэ.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта гребля на байдарках и каноэ;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

6. Для обеспечения этапов предспортивной подготовки организации, осуществляющие предспортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп предспортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ.

V. Особенности осуществления предспортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта гребля на байдарках и каноэ

7. Особенности осуществления предспортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта гребля на байдарках и каноэ определяются в Программе.

Особенности осуществления предспортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта гребля на байдарках и каноэ учитываются при:

- составлении планов предспортивной подготовки начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

8. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предспортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

9. Основными формами осуществления предспортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

10. Для обеспечения круглогодичности предспортивной подготовки лиц, проходящих предспортивную подготовку организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса, в соответствии с перечнем тренировочных сборов (**Приложение N 8**);

11. Порядок формирования групп предспортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ определяется организациями, осуществляющими предспортивную подготовку, самостоятельно.

12. Лицам, проходящим предспортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить предспортивную подготовку на том же этапе предспортивной подготовки, при условии наличия вакантных мест в учреждении, осуществляющем программу предспортивной подготовки.

13. С учетом специфики вида спорта гребля на байдарках и каноэ определяются следующие особенности предспортивной подготовки:

- комплектование групп предспортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта гребля на байдарках и каноэ осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих предспортивную подготовку.

VI. Требования к условиям реализации программ предспортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих предспортивную подготовку, и иным условиям

14. Организации, осуществляющие предспортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящими базовыми требованиями.

15. Требования к кадрам организаций, осуществляющих предспортивную подготовку:

15.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих предспортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

15.2. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы <1>.

<1> Пункт 6 ЕКСД

15.3. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих предспортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

16. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих предспортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренажерного зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения предспортивной подготовки (**приложения N 9**);
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих предспортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Приложение N 1
К базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта гребля на байдарках и каноэ

**Продолжительность этапов спортивной (предспортивной) подготовки,
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной
(предспортивной) подготовки и минимальное количество лиц, проходящих
спортивную (предспортивную) подготовку в группах на этапах спортивной
(предспортивной) подготовки по виду спорта
гребля на байдарках и каноэ**

Этап предспортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	10-12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8-10

Приложение N 2
К базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта гребля на байдарках и каноэ

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах
предспортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ**

Разделы подготовки	Этапы и годы предспортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	60-65	52-57	45-50	27-37
Специальная физическая подготовка (%)	15-20	15-20	20-25	32-42
Техническая физическая подготовка (%)	20-25	22-27	22-27	20-25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	3-4	3-4	5-7
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1	2-3	3-4	5-6

Приложение N 3
К базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта гребля на байдарках и каноэ

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду
гребля на байдарках и каноэ**

Виды соревнований	Этапы и годы предспортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	1-2	2-4	2-4	2-6
Отборочные	-	1	1	1
Основные	-	-	-	-

Приложение N 4
К базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта гребля на байдарках и каноэ

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта
гребля на байдарках и каноэ**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3- значительное влияние

2- среднее влияние

1- незначительное влияние

Приложение N 5

К базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта гребля на байдарках и каноэ

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 8 с)	Бег на 30 м (не более 8,5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 2 мин 10 с)	Бег 400 м (не более 2 мин 30 с)
	Плавание 25 м (без учета времени)	Плавание 25 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 5 раз)	Подъем туловища лежа на спине (не менее 5 раз)
	Приседания за 15 с (не менее 10 раз)	Приседания за 15 с (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
	-	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек (не менее 3 раз)

Приложение N 6

К базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта гребля на байдарках и каноэ

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 18,1 с)	Бег 100 м (не более 19,2 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 9 мин 45 с)	Бег 1500 м (не более 10 мин 45 с)
	Плавание 50 м (без учета времени)	Плавание 50 м (без учета времени)

	времени)	времени)
Сила	Тяга штанги лежа (весом не менее 45% от собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 40% от собственного веса)
Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 2 мин весом 15 кг (не менее 34 раз)	Тяга штанги лежа за 2 мин весом 10 кг (не менее 26 раз)
Скоростно-силовые качества	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 15 м)	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 13 м)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 6 раз)
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд по гребле на байдарках и каноэ	

Приложение N 7
К базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта гребля на байдарках и каноэ

**Нормативы
максимального объема тренировочной нагрузки**

Этапный норматив	Этапы и годы предспортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	12-14	18
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6
Общее количество часов в год	312	416	624 - 728	936
Общее количество тренировок в год	156	208	312	312

Приложение N 8
К базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта гребля на байдарках и каноэ

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Этап начальной подготовки (кол-во дней)	Тренировочный этап (кол-во дней)	Оптимальное число участников
-------	--------------------------	---	----------------------------------	------------------------------

1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	-	14	*Определяется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку
2	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 1 сбора в год	До 21 дня подряд и не более 2-х сборов год	*Определяется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку

Приложение N 9
К базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта гребля на байдарках и каноэ

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной (предспортивной) подготовки

Таблица 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Байдарка двойка	штук	4
2	Байдарка одиночка	штук	6
3	Байдарка четверка	штук	2
4	Весла для байдарки	штук	36
5	Весла для каноэ	штук	36
6	Весла с зауженными лопатками для байдарки	штук	12
7	Весла с зауженными лопатками для каноэ	штук	8
8	Каноэ двойка	штук	4
9	Каноэ одиночка	штук	6
10	Каноэ четверка	штук	2
11	Подушка для каноэ	штук	16
12	Тренажер для специальной подготовки гребцов на байдарках	штук	6
13	Тренажер для специальной подготовки гребцов на байдарках	штук	4
14	Фартук для байдарки	штук	16
Вспомогательной оборудование и спортивный инвентарь			
15	Козлы для укладки байдарок и каноэ	штук	24
16	Круг спасательный	штук	5
17	Спасательный трос	метр	200
18	Лодка спасательная резиновая	штук	2
19	Лодка с подвесным мотором	штук	2
20	Мотор подвесной лодочный	штук	2
21	Катер моторный для обслуживания гонок и тренировок	штук	2
22	Электромегатон	штук	6
23	Рация	комплект	10