

Приложение № 5
к распоряжению Комитета
по физической культуре и спорту
от 13.09.2018 № 437-р

**БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
ГРЕБНОЙ СЛАЛОМ**

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 гребной слалом (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 указывается:

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

1.2. В «Пояснительной записке» Программы дается 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, возраст лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки и количество лиц, проходящих предспортивную подготовку в группах на этапах предспортивной подготовки по виду спорта гребной слалом (Приложение № 1);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта гребной слалом (Приложение № 2);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта гребной слалом (Приложение № 3);

- режимы тренировочной работы;
- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим предспортивную подготовку;
- предельные тренировочные нагрузки;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию;
- требования к количественному и качественному составу групп подготовки;
- объем индивидуальной предспортивной подготовки;
- структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, 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, психологического и биохимического 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;

- планы инструкторской и судейской практики.

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 гребной слалом (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 физической и специальной физической, 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, методам и организации медико-биологического обследования.

1.6. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимых 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» Программы 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 гребной слалом (спортивных дисциплин)

2. Нормативы по видам предспортивной подготовки и их соотношение на этапах предспортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта гребной слалом, с учетом спортивных дисциплин, 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).

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 гребной слалом;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта гребной слалом;

- выполнение плана предспортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- 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, и лица, ее осуществляющие, 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 гребной слалом;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта гребной слалом.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта гребной слалом;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

V. Особенности осуществления предспортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта гребной слалом

6. Особенности осуществления предспортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта гребной слалом определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов предспортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

7. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предспортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Приложение № 7).

8. Основными формами осуществления предспортивной подготовки являются:

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

9. Для обеспечения круглогодичности предспортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих предспортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Приложение № 8).

10. Порядок формирования групп предспортивной подготовки по виду спорта гребной слалом определяется организациями, осуществляющими предспортивную подготовку, самостоятельно.

11. Для зачисления в группы предспортивной подготовки необходим:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – спортивный разряд «второй юношеский спортивный разряд».

12. Лицам, проходящим предспортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить предспортивную подготовку на том же этапе предспортивной подготовки.

13. 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.

14. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, предспортивная подготовка 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

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

16. Требования к кадрам организаций, осуществляющих предспортивную подготовку:

16.1. 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 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;

16.2. 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.

16.3. 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.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с

приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134н «О Порядке 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» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения предспортивной подготовки (Приложение № 9);

- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 10);

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий (* определяется организацией (по необходимости));

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих предспортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Приложение № 1
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта гребной слалом

**Продолжительность этапов предспортивной подготовки,
возраст лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки и количество лиц,
проходящих предспортивную подготовку в группах на этапах предспортивной
подготовки по виду спорта гребной слалом**

Этапы предспортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	6-8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	11	6-8

Приложение № 2
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта гребной слалом

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах
предспортивной подготовки по виду спорта гребной слалом**

Виды предспортивной подготовки	Этапы и периоды 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 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 № 3
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта гребной слалом

**Планируемые показатели
и объемы соревновательной деятельности по виду спорта гребной слалом**

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	Свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	1-2	2-4	2-6	4-8
Отборочные	-	1-2	2-4	2-4
Основные	-	-	1-2	1-2

Приложение № 4
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта гребной слалом

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта
гребной слалом**

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Приложение № 5
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта гребной слалом

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин 50 с)	Бег 800 м (не более 5 мин 10 с)
	Плавание 25 м (без учета времени)	Плавание 25 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 6 раз)
	Приседания за 15 с (не менее 9 раз)	Приседания за 15 с (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	-	Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек (не менее 5 раз)

Приложение № 6
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта гребной слалом

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег 100 м (не более 15,5 с)	Бег 100 м (не более 16,5 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин 45 с)	Бег 1500 м (не более 8 мин 15 с)
	Плавание 100 м (не более 2 мин 50 с)	Плавание 100 м (не более 3 мин 30 с)
Сила	Тяга штанги лежа (весом не менее 50% от собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 40% от собственного веса)
Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 2 мин весом 20 кг (не менее 30 раз)	Тяга штанги лежа за 2 мин весом 20 кг (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые	Поточные прыжки с двух ног за 15 с (не менее 18 м)	Поточные прыжки с двух ног за 15 с (не менее 16 м)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 5 раз)

Приложение № 7
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта гребной слалом

**Нормативы
максимального объема тренировочной нагрузки**

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	Свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	14	18
Количество тренировок в неделю	3	4	6	6
Общее количество часов в год	312	416	728	936
Общее количество тренировок в год	156	208	312	312

Приложение № 8
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта гребной слалом

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам предспортивной подготовки		Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы				
1.1.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	* определяется организацией (по необходимости)
2. Специальные тренировочные сборы				
1.1	Тренировочные сборы по общей физической или специальной физической подготовке	14	-	* определяется организацией (по необходимости)
1.2	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		

Приложение № 9
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта гребной слалом

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения
предспортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Байдарка-одиночка слаломная	штук	10
2.	Весло слаломное (для байдарки-одиночки)	штук	20
3.	Весло слаломное (для каноэ-двойки)	штук	40
4.	Весло слаломное (для каноэ-одиночки)	штук	20
5.	Гидрокостюмы	штук	30
6.	Жилет спасательный	штук	30
7.	Каноэ-двойка слаломная	штук	5
8.	Каноэ-одиночка слаломная	штук	10
9.	Козлы (для укладки байдарок и каноэ)	штук	30
10.	Круг спасательный	штук	5
11.	Секундомер	штук	6
12.	Спасательный трос	метр	200
13.	Трос металлический (для оборудования дистанции)	метр	2000
14.	Фартук (для каноэ)	штук	30
15.	Фартук (для байдарки)	штук	20
16.	Шест бело-зеленый (для оборудования дистанции)	штук	100
17.	Шест бело-красный (для оборудования дистанции)	штук	30
18.	Шест зеленый (для оборудования дистанции)	штук	50
19.	Шлем слаломный	штук	30
20.	Шнур капроновый (для оборудования дистанции)	метр	2000
21.	Электромегафон	штук	6

Приложение № 10
к Базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта гребной слалом

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы предспортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				коли- чество	срок эксплуатации (лет)	коли- чество	срок эксплуатации (лет)
1.	Велосипедные трусы	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
2.	Комбинезон гребной летний	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
3.	Комбинезон гребной утепленный	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1*	1
6.	Термобелье спортивное	комплект	на занимающегося	-	-	1*	1
7.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1*	1

*Определяется организацией (по необходимости)