

**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 - 25	24 - 28	26 - 30
Техническая подготовка (%)	16 - 20	16 - 20	19 - 22	21 - 25	28 - 35
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 помещения для ремонта спортивного инвентаря;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала или специализированных мест для размещения тренажеров;
- 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».

5. Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения подготовки по виду спорта «гребной слалом»:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Весло слаломное (для байдарки)	штук	на организацию	10
2.	Весло слаломное (для каноэ)	штук	на организацию	10
3.	Лодка спортивная байдарка-одиночка	штук	на организацию	10
4.	Лодка спортивная байдарка-одиночка для слалома экстрима	штук	на организацию	10
5.	Лодка спортивная каноэ-двойка	штук	на организацию	3
6.	Лодка спортивная каноэ-одиночка	штук	на организацию	10
7.	Перекладина с крепежами для оборудования дистанции	штук	на слаломную трассу	40
8.	Спасательный трос 25 м	штук	на слаломную трассу	10
9.	Таблички нумерации ворот с 1 до 30	комплект	на слаломную трассу	2
10.	Ткань кевлар для ремонта лодки	погонный метр	на организацию	2
11.	Ткань угольная для ремонта лодки	погонный метр	на организацию	2
12.	Тренажер для специальной подготовки гребцов на байдарке	штук	на тренажерный зал	2
13.	Тренажер для специальной подготовки гребцов на каноэ	штук	на тренажерный зал	2
14.	Тренажер для тяги штанги лежа в упоре	штук	на тренажерный зал	1
15.	Трос металлический для оборудования дистанции	метров	на слаломную трассу	2000
16.	Шест бело-зеленый с крепежами для оборудования дистанции	штук	на слаломную трассу	60
17.	Шест бело-красный с крепежами для оборудования дистанции	штук	на слаломную трассу	30
18.	Смола эпоксидная с отвердителем	литр	на организацию	2

	для ремонта лодки			
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование				
1.	Весло для байдарки	штук	на обучающегося, состоящего в сборной команде учреждения, на продвинутом уровне подготовки	1
2.	Весло для каноэ	штук		1
3.	Лодка спортивная байдарка-одиночка	штук		1
4.	Лодка спортивная байдарка-одиночка для слалома экстрима	штук		1
5.	Лодка спортивная каноэ-двойка	штук		1
6.	Лодка спортивная каноэ-одиночка	штук		1

* 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	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Жилет спасательный слаломный	штук	на организацию	10
2.	Куртка-юбка с длинным рукавом для байдарки (топдек каяк)	штук	на организацию	10
3.	Куртка-юбка с длинным рукавом для каноэ (топдек каноэ)	штук	на организацию	10
4.	Куртка-юбка с коротким рукавом для байдарки (топдек каяк)	штук	на организацию	10
5.	Куртка-юбка с коротким рукавом для каноэ (топдек каноэ)	штук	на организацию	10
6.	Нагрудные номера (от 1 до 200)	штук	на организацию	200
7.	Шлем слаломный	штук	на организацию	10
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование				
1.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося, состоящего в сборной команде учреждения, на продвинутом уровне подготовки	1
2.	Костюм спортивный	штук		1
3.	Кроссовки спортивные	пар		1
4.	Куртка-юбка с длинным рукавом для байдарки (топдек каяк)	штук		1
5.	Куртка-юбка с длинным рукавом	штук		1

	для каноэ (топдек каноэ)		
6.	Куртка-юбка с коротким рукавом для байдарки (топдек каяк)	штук	1
7.	Куртка-юбка с коротким рукавом для каноэ (топдек каноэ)	штук	1
8.	Спасательный жилет	штук	1
9.	Тапки спортивные неопреновые	пар	1
10.	Футболка (длинный рукав)	штук	1
11.	Футболка (короткий рукав)	штук	1
12.	Чехол для весла для байдарки	штук	1
13.	Чехол для весла для каноэ	штук	1
14.	Чехол для лодки байдарка-одиночка	штук	1
15.	Чехол для лодки байдарка-одиночка для слалома экстрима	штук	1
16.	Чехол для лодки каноэ-двойка	штук	1
17.	Чехол для лодки каноэ-одиночка	штук	1
18.	Шлем слаломный	штук	1
19.	Шорты неопреновые	штук	1
20.	Шорты спортивные	штук	1
21.	Штаны неопреновые	штук	1

* 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	
			7,1	7,3	6,5	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание	количество	не менее		не менее	

	рук в упоре лежа на полу	раз	5	4	11	7
1.3.	Бег на лыжах на 1 км	мин, с	не более		не более	
			11.25	12.45	9.20	10.05
	или смешанное передвижение на 1 000 м	мин, с	не более		не более	
			7.21	7.45	6.30	6.55
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			20	17	25	22
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	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
1.3.	Бег на лыжах на 1 км	мин, с	не более	

			7.35	8.10
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			15.45	17.10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			33	28
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание на 50 м	мин, с	не более	
			3.00	3.00
2.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-