# [Приказ Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. N 678 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ"](http://ivo.garant.ru/document?id=70380778&sub=0)

В соответствии с [частью 1 статьи 34](http://ivo.garant.ru/document?id=12057560&sub=341) Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354; 2012, N 53 (ч. I), ст. 7582) и [подпунктом 4.2.27](http://ivo.garant.ru/document?id=70092266&sub=4227) Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного [постановлением](http://ivo.garant.ru/document?id=70092266&sub=0) Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525; 2013, N 30, ст. 4112), приказываю:

1. Утвердить прилагаемый [Федеральный стандарт](#sub_1000) спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ.

2. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

|  |  |
| --- | --- |
| Министр | В.Л. Мутко |

Зарегистрировано в Минюсте РФ 15 октября 2013 г.

Регистрационный N 30196

Приложение

# Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ (утв. [приказом](#sub_0) Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. N 678)

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ (далее - ФССП) разработан на основании [части 1 статьи 34](http://ivo.garant.ru/document?id=12057560&sub=341) Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354; 2012, N 53 (ч. I), ст. 7582) и [подпункта 4.2.27](http://ivo.garant.ru/document?id=70092266&sub=4227) Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного [постановлением](http://ivo.garant.ru/document?id=70092266&sub=0) Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525; 2013, N 30, ст. 4112), и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

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

1. Программа спортивной 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 спортивную подготовку;

- название Программы;

- название федерального стандарта спортивной 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 спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ ([приложение N 1](#sub_1001) к настоящему ФССП);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ ([приложение N 2](#sub_1002) к настоящему ФССП);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта гребля на байдарках и каноэ ([приложение N 3](#sub_1003) к настоящему ФССП);

- режимы тренировочной работы;

- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную 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 спортивной 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 спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта гребля на байдарках и каноэ ([приложение N 4](#sub_1004) к настоящему ФССП);

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной 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 спортивную 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, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

1.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную 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 спортивную подготовку, особенностей вида спорта гребля на байдарках и каноэ (спортивных дисциплин)

2. Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной 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 N 5](#sub_1005) к настоящему ФССП).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) ([приложение N 6](#sub_1006) к настоящему ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства ([приложение N 7](#sub_1007) к настоящему ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства ([приложение N 8](#sub_1008) к настоящему ФССП).

2.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки ([приложение N 9](#sub_1009) к настоящему ФССП).

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

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную 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 спортивной 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 спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную 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 спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной 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.

5.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

5.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

6. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную 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 спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

7. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

8. Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

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

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

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

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

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

11. Основными формами осуществления спортивной 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.

12. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

13. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта гребля на байдарках и каноэ допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

14. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов ([приложение N 10](#sub_1010) к настоящему ФССП).

15. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

16. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

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

- комплектование групп спортивной 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 спортивную подготовку.

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

18. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

19. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

19.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным [Единым квалификационным справочником](http://ivo.garant.ru/document?id=55072358&sub=1000) должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным [приказом](http://ivo.garant.ru/document?id=55072358&sub=0) 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;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

19.2. 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[\*](#sub_911).

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

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

- наличие тренажерного зала;

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с [приказом](http://ivo.garant.ru/document?id=12078786&sub=0) 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 спортивной подготовки ([приложение N 11](#sub_1011) к настоящему ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой ([приложение N 12](#sub_1012) к настоящему ФССП);

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\* [пункт 6](http://ivo.garant.ru/document?id=55072358&sub=1106) ЕКСД.

Приложение N 1  
к [Федеральному стандарту](#sub_1000) спортивной  
подготовки по виду спорта  
гребля на байдарках и каноэ

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной 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 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | без ограничений | 13 | 4-8 |
| Этап высшего спортивного мастерства | без ограничений | 15 | 1-4 |

Приложение N 2  
к [Федеральному стандарту](#sub_1000) спортивной  
подготовки по виду спорта  
гребля на байдарках и каноэ

# Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта гребля на байдарках и каноэ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап совершенствования спортивного мастерства | этап высшего спортивного мастерства |
| 1 год | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 60-65 | 52-57 | 45-50 | 27-37 | 17-25 | 12-17 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 15-20 | 15-20 | 20-25 | 32-42 | 46-52 | 52-57 |
| Техническая подготовка (%) | 20-25 | 22-27 | 22-27 | 20-25 | 15-20 | 12-15 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 1-2 | 3-4 | 3-4 | 5-7 | 6-10 | 8-12 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 0,5-1 | 2-3 | 3-4 | 5-6 | 6-7 | 7-9 |

Приложение N 3  
к [Федеральному стандарту](#sub_1000) спортивной  
подготовки по виду спорта  
гребля на байдарках и каноэ

# Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта гребля на байдарках и каноэ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| этап начальной подготовки | | тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | этап совершенствования спортивного мастерства | этап высшего спортивного мастерства |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Контрольные | 1-2 | 2-4 | 2-6 | 4-8 | 6-10 | 8-12 |
| Отборочные | - | 1-2 | 2-4 | 2-4 | 2-6 | 2-6 |
| Основные | - | - | 2-3 | 2-4 | 4-8 | 6-10 |

Приложение N 4  
к [Федеральному стандарту](#sub_1000) спортивной  
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 [Федеральному стандарту](#sub_1000) спортивной  
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 5,5 с) | Бег на 30 м  (не более 6 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 9,6 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10,2 с) |
| Выносливость | Бег 800 м  (не более 4 мин. 15 с) | Бег 800 м  (не более 4 мин. 30 с) |
| Плавание 50 м  (без учета времени) | Плавание 50 м  (без учета времени) |
| Сила | Подтягивание на перекладине  (не менее 4 раз) | Подъем туловища, лежа на спине  (не менее 8 раз) |
| Приседания за 15 с  (не менее 12 раз) | Приседания за 15 с  (не менее 10 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 150 см) |
| - | Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек  (не менее 5 раз) |

Приложение N 6  
к [Федеральному стандарту](#sub_1000) спортивной  
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 14,5 с) | Бег 100 м  (не более 16 с) |
| Выносливость | Бег 1500 м  (не более 6 мин. 45 с) | Бег 1500 м  (не более 7 мин. 15 с) |
| Плавание 100 м  (не более 1 мин. 25 с) | Плавание 100 м  (не более 1 мин. 45 с) |
| Сила | Тяга штанги лежа  (весом не менее 75% от собственного веса) | Тяга штанги лежа  (весом не менее 70% от собственного веса) |
| Силовая выносливость | Тяга штанги лежа за 5 мин. весом 45 кг  (не менее 140 раз) | Тяга штанги лежа за 5 мин. весом 35 кг  (не менее 110 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с  (не менее 20 м) | Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с  (не менее 18 м) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с  (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с  (не менее 8 раз) |
| Спортивный разряд | Третий спортивный разряд | |

Приложение N 7  
к [Федеральному стандарту](#sub_1000) спортивной  
подготовки по виду спорта  
гребля на байдарках и каноэ

# Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| юноши | девушки |
| Быстрота | Бег 100 м  (не более 13,5 с) | Бег 100 м  (не более 15 с) |
| Скоростно-силовые качества | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с  (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с  (не менее 10 раз) |
| Выносливость | Бег 3000 м  (не более 12 мин. 45 с) | Бег 3000 м  (не более 14 мин. 15 с) |
| Сила | Тяга штанги лежа  (весом не менее 95% от собственного веса) | Тяга штанги лежа  (весом не менее 85% от собственного веса) |
| Силовая выносливость | Тяга штанги лежа за 7 мин. весом 50 кг  (не менее 190 раз) | Тяга штанги лежа за 7 мин. весом 40 кг  (не менее 165 раз) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

Приложение N 8  
к [Федеральному стандарту](#sub_1000) спортивной  
подготовки по виду спорта  
гребля на байдарках и каноэ

# Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| мужчины | женщины |
| Быстрота | Бег 100 м  (не более 13,0 с) | Бег 100 м  (не более 14,5 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м  (не более 12 мин. 15 с) | Бег 3000 м  (не более 13 мин. 45 с) |
| Сила | Тяга штанги лежа  (весом не менее 100% от собственного веса) | Тяга штанги лежа  (весом не менее 90% от собственного веса) |
| Силовая выносливость | Тяга штанги лежа за 7 мин. весом 50 кг  (не менее 200 раз) | Тяга штанги лежа за 7 мин. весом 40 кг  (не менее 180 раз) |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |

Приложение N 9  
к [Федеральному стандарту](#sub_1000) спортивной  
подготовки по виду спорта  
гребля на байдарках и каноэ

# Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| этап начальной подготовки | | тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | этап совершенствования спортивного мастерства | этап высшего спортивного мастерства |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12-14 | 18 | 28 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 6 | 6 | 12 | 12-18 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624-728 | 936 | 1456 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 156 | 208 | 312 | 312 | 624 | 624-936 |

Приложение N 10  
к [Федеральному стандарту](#sub_1000) спортивной  
подготовки по виду спорта  
гребля на байдарках и каноэ

# Перечень тренировочных сборов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптимальное число участников сбора |
| этап высшего спортивного мастерства | этап совершенствования спортивного мастерства | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | этап начальной подготовки |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | до 14 дней | | | - | участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | до 5 дней, но не более 2 раз в год | | | - | в соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | до 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | до 60 дней | | - | в соответствии с правилами приема |

Приложение N 11  
к [Федеральному стандарту](#sub_1000) спортивной  
подготовки по виду спорта  
гребля на байдарках и каноэ

# Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Спортивный инвентарь | | | |
| 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 каноэ | штук | 4 |
| 14. | Фартук для байдарки | штук | 16 |
| Вспомогательное 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 | Электромегафон | штук | 6 |
| 23 | Рация | комплект | 10 |

Приложение N 12  
к [Федеральному стандарту](#sub_1000) спортивной  
подготовки по виду спорта гребля на  
байдарках и каноэ

# Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап совершенствования спортивного мастерства | | этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| 1 | Велосипедные трусы | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Футболка | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Комбинезон гребной летний | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Термобелье спортивное | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Костюм спортивный ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Комбинезон гребной утепленный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |