

Приложение №  
к распоряжению Комитета  
по физической культуре и спорту

---

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

# **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 спорт (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, 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 гребной спорт (**приложение № 1**);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта гребной спорт (**приложение № 2**);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта гребной спорт (**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 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 спорт (**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, 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 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 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 спорт (спортивных дисциплин)**

2. Нормативы по видам предспортивной подготовки и их соотношение на этапах предспортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта футбол, 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 (**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 предспортивных соревнованиях лиц, проходящих предспортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта гребной спорт;

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

- 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, 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 спорт;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта гребной спорт.

5.2. На тренировочном этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта гребной спорт;
- 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 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 гребной спорт;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

#### **V. Особенности осуществления предспортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта гребной спорт**

9. Особенности осуществления предспортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта гребной спорт, содержащим в своем наименовании словосочетания «академическая гребля», «прибрежная гребля», «народная гребля», «легкий вес» определяются в Программе.

Особенности осуществления предспортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта гребной спорт учитываются при:

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

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

11. 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.

12. Для обеспечения круглогодичности предспортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих предспортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (**приложение № 8**).

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

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

15. С учетом специфики вида спорта гребной спорт 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 гребной спорт 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**

16. 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.

17. Требования к кадрам организаций, осуществляющих предспортивную подготовку:

17.1. 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 - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

17.2. 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

---

17.3. 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.

18. 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 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, необходимым для прохождения предспортивной подготовки (**приложение № 9**);
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих предспортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.
- обеспечение спортивной экипировкой (**приложение № 10**);
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий (\* определяется организацией (по мере необходимости))
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно.

**Приложение N 1**  
к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта гребной спорт

**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 гребной спорт**

Этапы 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 гребной спорт

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

Разделы предспортивной подготовки	Этапы и годы предспортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	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, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	2-3	3-4	5-6

**Приложение N 3**  
к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта гребной спорт

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта  
гребной спорт**

Виды соревнований	Этапы и годы предспортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	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	-	-	2-3	2-4

**Приложение N 4**  
к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта гребной спорт

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

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**Приложение N 5**  
к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта гребной спорт

**Нормативы**  
**общей физической и специальной физической подготовки для зачисления**  
**в группу на этап начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,0 с)	Бег 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин 30 с)	Бег 800 м (не более 4 мин 45 с)
	Плавание 25 м (без учета времени)	Плавание 25 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	-
	Приседания за 15 сек (не менее 11 раз)	Приседания за 15 сек (не менее 9 раз)
	-	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	-	Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек (не менее 4 раз)

**Приложение N 6**  
к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта гребной спорт

**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 16,5 с)	Бег 100 м (не более 17 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин 00 с)	Бег 1500 м (не более 8 мин 00 с)
	Плавание 100 м (2 мин 50 с)	Плавание 100 м (3 мин 30 с)
Сила	Тяга штанги лежа (весом не менее 60% собственного веса)	Тяга штанги лежа (весом не менее 55% собственного веса)
Силовая выносливость	Тяга штанги лежа за 5 мин весом 35 кг (не менее 50 раз)	Тяга штанги лежа за 5 мин весом 25 кг (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 18 м)	Поточные прыжки в длину 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 6 раз)
	Гребля одиночка 500 м (не более 2 мин 55 с)	Гребля одиночка 500 м (не более 3 мин 15 с)
	Гребля двойка без рулевого 500 м (не более 2 мин 50 с)	Гребля двойка без рулевого 500 м (не более 3 мин 10 с)
Спортивный разряд	1 юн. спортивный разряд	

**Приложение N 7**  
к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта гребной спорт

**Нормативы  
максимального объема тренировочной нагрузки**

Этапный норматив	Этапы и годы предспортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	до года	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 гребной спорт

**Перечень  
тренировочных сборов**

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам предспортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
<b>1. Специальные тренировочные сборы</b>				
1.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	*определяется организацией (по мере необходимости)
2.1.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		*определяется организацией (по мере необходимости)

**Приложение N 9**  
к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта гребной спорт

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивный инвентарь			
1.	Лодка академическая «одиночка»	штук	6
2.	Лодка академическая двойка «комби» (для парной и распашной гребли)	штук	4
3.	Лодка академическая «четверка» (комбинированная для парной и распашной гребли)	штук	2
4.	Лодка академическая «восьмерка» с рулевым для распашной гребли	штук	1
5.	Лодка академическая «четверка» с рулевым для распашной гребли	штук	1
6.	Весла для парной гребли	пар	16
7.	Весла для распашной гребли	штук	24
8.	Гребной эргометр (гребной тренажер)	штук	4
9.	Катер моторный для обслуживания гонок и тренировок	штук	4
10.	Мотор лодочный подвесной	штук	4
11.	Круги спасательные	штук	8
12.	Жилет спасательный	штук	20
13.	Электромегафон	штук	4
14.	Причальный плот 10х4 м	штук	1
15.	Козлы для лодок	комплект	15
16.	Спасательный трос	штук	4
17.	Бинокль оптический	штук	4

**Приложение N 10**  
к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта гребной спорт  
Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование*							
1.	Велосипедные трусы	пар	на занимающегося	-	-	1*	1
2.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
3.	Комбинезон гребной летний	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
4.	Термобелье спортивное	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
5.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
6.	Комбинезон гребной утепленный	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1*	1

\* определяется организацией (по необходимости).