

Приложение №  
к распоряжению Комитета  
по физической культуре и спорту

---

**БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  
ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА  
РАФТИНГ**

## **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 рафтинг (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 рафтинг (**приложение N 1**);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта рафтинг (**приложение N 2**);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта рафтинг (**приложение N 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 на этапах предспортивной подготовки;

- объем индивидуальной 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 спортивных 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 предспортивной 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 по виду спорта рафтинг (**приложение N 4**);

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе предспортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего предспортивную 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 предспортивной 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" 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 рафтинг (спортивных дисциплин)**

2. Нормативы по видам предспортивной подготовки и их соотношение на этапах предспортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта рафтинг, включают

в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (**приложение N 5**).

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (**приложение N 6**).

2.3. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (**приложение N 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 рафтинг;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта рафтинг;
- выполнение плана предсортивной 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 предсортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей предсортивную 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 предсортивной подготовки на каждом из этапов предсортивной 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 рафтинг;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта рафтинг.

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 рафтинг;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

6. Для обеспечения этапов предсортивной подготовки организации, осуществляющие предсортивную 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 рафтинг;

#### **V. Особенности осуществления предсортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта рафтинг**

7. Особенности осуществления предсортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта рафтинг определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов предсортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

8. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предсортивную

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

10. Для обеспечения круглогодичной 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 N 8**).

11. Порядок формирования групп предспортивной подготовки по виду спорта рафтинг 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.

13. С учетом специфики вида спорта рафтинг 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 рафтинг 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 БТПП.

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 тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие гребного бассейна;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта, 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 спортивной подготовки (**приложение N 9**);
- обеспечение спортивной экипировкой (**приложение N 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 N 1**  
к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта рафтинг

**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 рафтинг**

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

**Приложение N 2**  
к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта рафтинг

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

Разделы предспортивной подготовки	Этапы и годы предспортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	60 - 63	52 - 57	47-53	27-33
Специальная физическая подготовка (%)	15 - 20	15 - 20	16 - 22	33-39
Техническая подготовка (%)	20 - 25	22 - 27	20-26	19-25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 2	3 - 4	1 - 7	3 - 9
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5 - 1	2 - 3	1 - 7	3 - 9

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

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта  
рафтинг**

Виды спортивных 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 - 6	4 - 8
Отборочные	-	1 - 2	1 - 2	2 - 4
Основные	-	-	1 - 3	2 - 4

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

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта  
рафтинг**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
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 рафтинг

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 13 с)	Бег на 60 м (не более 13,9 с)
Выносливость	Бег 1000 м (без учета времени)	Бег 1000 м (без учета времени)
	Плавание 25 м (без учета времени)	Плавание 25 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (не менее 5 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 3 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 2 раз)
	Приседания за 15 с (не менее 6 раз)	Приседания за 15 с (не менее 4 раз)

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

**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
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 17 с)	Бег 100 м (не более 19 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 9 мин 55 с)	Бег 1500 м (не более 10 мин 35 с)
	Плавание 100 м (не более 5 мин)	Плавание 100 м (не более 6 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)

Силовая выносливость	Жим штанги лежа весом 20 кг за 2 мин (не менее 10 раз)	Жим штанги лежа весом 15 кг за 2 мин (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 14 м)	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 с (не менее 12 м)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 2 раз)
Техническое мастерство	Техническая программа	
Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд	

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

**Нормативы  
максимального объема тренировочной нагрузки**

Этапный норматив	Этапы и годы предспортивной 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 N 8**  
к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта рафтинг

**Перечень  
тренировочных сборов**

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
<b>1.Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	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 рафтинг

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

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Байдарка одиночная слаломная	штук	10
2.	Буи для разметки дистанций	штук	8
3.	Весло для байдарки-одиночки слаломное	штук	10
4.	Весло для каноэ-одиночки слаломное	штук	10
5.	Весло рафтовое	штук	30
6.	Весло рафтовое с зауженной лопастью	штук	25
19.	Весы медицинские до 100 кг	штук	2

7.	Гидрокостюм	штук	25
20.	Доска информационная	штук	2
21.	Зеркало настенное (0,6 x 2 м)	комплект	4
8.	Каное одиночная слаломная	штук	10
22.	Катер моторный для тренировок и обслуживания соревнований	штук	2
23.	Козлы для укладки байдарок и каное	штук	6
24.	Круг спасательный	штук	5
25.	Мотор лодочный подвесной	штук	2
26.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
9.	Насос для рафта	комплект	10
27.	Пояс утяжелительный	штук	4
10.	Рафт спортивный четырехместный	штук	2
11.	Рафт спортивный шестиместный	штук	2
28.	Секундомер	штук	6
29.	Скакалка гимнастическая	штук	25
30.	Скамейка гимнастическая	штук	6
12.	Спасательный жилет	штук	25
31.	Спасательный трос	метр	200
32.	Стенка гимнастическая	штук	8
13.	Тренажер для специальной подготовки гребцов на каное	штук	4
14.	Трос металлический для оборудования дистанции	метр	2000
33.	Утяжелители для ног	комплект	12
34.	Утяжелители для рук	комплект	12
15.	Фартук для байдарки и каное	штук	20
16.	Шест бело-зеленый для оборудования дистанции	штук	60
17.	Шест бело-красный для оборудования дистанции	штук	30
18.	Шнур капроновый для оборудования дистанции	метр	2000
35.	Электромегафон	штук	6
36.	Эспандер лыжника	штук	25

**Приложение N 10**  
к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта рафтинг

**Обеспечение спортивной экипировкой**

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуально го пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количе ство	срок эксплуата ции (лет)	количес тво	срок эксплуатации (лет)
1.	Весло рафтовое	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
2.	Спасательный жилет	штук	на занимающегося	-	-	1*	1
3.	Шлем слаломный	штук	на занимающегося	-	-	1*	1

\* определяется организацией (по необходимости)