

119270, г. Москва,  
Лужнецкая наб., 8, офис 255  
Тел/факс: (495)637 06 00  
Email: slalomrus@yandex.ru  
Web: www.wvslalom.ru



119270, Moscow  
Louzhnetskaya nab., 8, office 255  
Ph/fax: 007 495 637 06 00  
E-mail: slalomrus@yandex.ru  
Web: www.wvslalom.ru

ФЕДЕРАЦИЯ ГРЕБНОГО СЛАЛОМА РОССИИ  
RUSSIAN WHITEWATER SLALOM FEDERATION

Исх. № 392/12  
от 27 декабря 2019 г.

Заместителю Министра спорта  
Российской Федерации

С.В. Косилону

Уважаемый Сергей Васильевич!

Федерация гребного слалом России разработала проект «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом».

Просим рассмотреть указанный проект для его утверждения.

Президент

С.П. Папуш



Исп. Бондарь С.В.  
8 (495) 637-0600

УТВЕРЖДЕН  
приказом Минспорта России от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 г. № \_\_\_\_

**Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта  
«гребной слалом»**

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом» (далее – ФССП) разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 №607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30 (ч. 2), ст. 4112, № 45, ст. 5822; 2015, № 2, ст. 491, № 18, ст. 2711; 2016, №28, ст. 4741; 2018, № 36, ст. 5634), и определяет совокупность минимальных требований 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 «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 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 и его отличительные особенности, специфика организации тренировочного процесса, излагается структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, циклы, виды подготовки и другие элементы структуры при их наличии).

1.3 «Нормативная часть» Программы должна содержать:

- задачи деятельности организации, осуществляющей спортивную подготовку по виду спорта «гребной слалом»;
- структуру тренировочного процесса, включающую:
  - а) виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку;
  - б) виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическую, техническую, тактическую, психологическую;
  - в) периоды отдыха;
  - г) восстановительные и медико-биологические мероприятия;
  - д) инструкторскую и судейскую практику;
  - е) тестирование и контроль;
  - ж) период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях);
- основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической;
- критерии зачисления на этап спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки;
- перечень тренировочных мероприятий;
- требования к научно-методическому обеспечению;
- требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом» (Приложение №1 к настоящему ФССП);
- требования к объему тренировочного процесса (Приложение №2 к настоящему ФССП);
- соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом» (Приложение № 3 к настоящему ФССП);
- требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом» (Приложение №4 к настоящему

ФССП);

- структуру годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов);

- режимы тренировочной работы;
- предельные тренировочные нагрузки;
- предельный объем соревновательной деятельности;
- объем индивидуальной спортивной подготовки.

1.4 «Методическая часть» Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку;

- перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий;

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

- рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении;

- рекомендации по планированию спортивных результатов;

- программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки;

- программный материал по проведению антидопинговых мероприятий;

- планы восстановительных мероприятий;

- планы инструкторской и судейской практики.

1.5 «Система контроля и зачетные требования» Программы должны содержать:

- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки;

- виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методику проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования.

1.6 «Перечень информационного обеспечения» Программы должен содержать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,

необходимых для использования в работе с лицами, проходящими спортивную подготовку и лицами, ее осуществляющими.

1.7 «План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» Программы формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, ежегодно, 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, физкультурно-спортивных организаций.

## **II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «гребной слалом» (спортивных дисциплин)**

2. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки, учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица, проходящего спортивную подготовку на этап спортивной подготовки и годом его рождения) и пол, а также особенности вида спорта «гребной слалом» и включают в себя:

2.1 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение №5 к настоящему ФССП).

2.2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Приложение № 6 к настоящему ФССП).

2.3 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства (Приложение № 7 к настоящему ФССП).

2.4 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства (Приложение № 8 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, включают:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «гребной слалом»;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного отбора;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Лица, проходящие спортивную подготовку и лица, ее осуществляющие, направляются 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.

### **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 интереса к занятиям спортом;

- освоение основных двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники вида спорта «гребной слалом»;

- участие в официальных спортивных соревнованиях;

- общие знания об антидопинговых правилах в спорте;

- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

5.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «гребной слалом»;

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;

- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность (Приложение № 9 к настоящему ФССП);

- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;

- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

#### 5.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «гребной слалом»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «гребной слалом»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

#### 5.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата;
- повышение функциональных возможностей организма;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

6. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Для лиц, состоящих в списках кандидатов в спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации, максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.



## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гребной слалом»**

7. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «гребной слалом» определяются в Программе и учитываются при:

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

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

9. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

10. Для проведения тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера по виду спорта «гребной слалом», допускается привлечение дополнительно второго тренера по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, допускается привлечение соответствующих специалистов.

11. В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (Приложение № 10 к настоящему ФССП), для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

12. Порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «гребной слалом» и его спортивных дисциплин определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

13. Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – спортивного разряда «второй юношеский спортивный разряд»;



- на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного звания «мастер спорта России».

14. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Порядок и кратность повторного прохождения спортивной подготовки определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

15. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющий меньший показатель наполняемости согласно Программе).

16. В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «гребной слалом», в соответствии с "Инструкцией по обеспечению мер безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований по гребному слалому", утвержденной Президиумом Федерации гребного слалома России (протокол ФГСР от 05.04.2017 г.).

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

17. 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.

18. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

18.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), Профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)<sup>2</sup>, Профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 17.12.2015 № 1025н (зарегистрирован Минюстом России 18.01.2016, регистрационный № 40614) или 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).

18.2. 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<sup>3</sup>.

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

- обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и/или объектом инфраструктуры) наличия:

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

<sup>2</sup> с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

- специализированных спортивных объектов для гребного слалома:

- 1) канал с бурной водой (не менее 0,5 м/с), соответствующий правилам проведения спортивных соревнований по гребному слалому со стационарной трассой, оборудованной воротами (20 – 110 ворот);
- 2) трасса с воротами (20 – 110 ворот) на участке реки с течением;
- 3) трасса с воротами (20 – 110 ворот) на стоячей воде;
- 4) эллинг для хранения лодок и иного инвентаря;
- 5) помещение для ремонта инвентаря;

- раздевалок, душевых;
- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;

- медицинского пункта, 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)<sup>3</sup>;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (Приложение № 11 к настоящему ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 12 к настоящему ФССП);

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- обеспечение возмещения расходов на услуги спортсооружений;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

<sup>3</sup> – с изменениями, внесенными в приказом Минздрава России от 1.03.2019 года №30н (зарегистрирован Минюстом России 8.09.2019, регистрационный №55168)

19.2. В случае, если организация, осуществляющая спортивную подготовку, не имеет специализированных спортивных объектов для гребного слалома в полном объеме, а также не в полной мере обеспечена оборудованием, спортивным инвентарем и спортивной экипировкой, но обладает необходимыми кадрами, достаточным практическим опытом и уже качественно осуществляет подготовку спортсменов по гребному слалому, допускается, в исключительных случаях, временно, осуществление спортивной подготовки такими организациями с использованием существующих у них материально-технических возможностей, с перспективой улучшения обеспечения в будущем.

Приложение № 1 к  
федеральному стандарту  
спортивной подготовки  
по виду спорта «гребной слалом»

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом»**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	12	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	14	1

Приложение № 2  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки  
по виду спорта «гребной слалом»

**Требования к объему тренировочного процесса**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства			
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	18	18	24	
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	4	6	6	6	7	
Общее количество часов в год	312	468	624	936	936	936	1248	
Общее количество тренировочных занятий в год	156	208	208	312	312	312	364	

Приложение № 3  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки  
по виду спорта «гребной слалом»

**Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на  
этапах спортивной подготовки по виду спорта «гребной слалом» \***

№ п/п	Виды подготовки	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		
1.	Объем физической нагрузки, в том числе	76 - 82	72-77	65-73	50 - 62	50 - 60	54 - 61
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	60 - 64	50 - 55	39 - 41	20 - 26	18 - 20	18 - 20
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	16 - 18	21 - 20	24 - 28	26 - 30	26 - 32	29 - 32
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1 - 2	2 - 4	4 - 6	6 - 8	7 - 9
2.	Техническая подготовка (%)	16 - 20	19 - 22	21 - 25	28 - 35	27 - 33	25 - 27
3.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1 - 2	2 - 3	3 - 4	3 - 5	3 - 5	3 - 5
4.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 2	2 - 4	3 - 4	3 - 4
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	2 - 3	2 - 4	5 - 6	7 - 8	8 - 10

\* Допускается отклонение в соотношении видов подготовки на величину до 15%.



Приложение № 4  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки  
по виду спорта «гребной слалом»

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной  
подготовки по виду спорта «гребной слалом»**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап Совершенство - вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	2	3	6	6	8	10
Основные	-	2	3	4	5	5

Приложение № 5  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки  
по виду спорта «гребной слалом»

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

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Бег 30 м	с	не более	
			6,4	6,9
2.	Плавание 50 м	мин, с	без учета времени	без учета времени
3.	И.П. – основная стойка. Сгибание ног в положение глубокий присед, руки вперед, разгибание в И.П. за 15 с	количество раз	Не менее	
			12	10
4.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	Не менее	
			10	6
5.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища за 1 мин.	количество раз	Не менее	
			10	7

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» – исходное положение.

Приложение № 6  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки  
по виду спорта «гребной слалом»

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

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 60 м	с	Не более	
			11,0	12,0
2.	Бег 2000 м	мин, с	Не более	
			11.50	13.00
3.	Плавание 50 м	мин, с	Не более	
			1.30	1.35
4.	Бег на лыжах 2000 м (зимой)	мин,с	Не менее	
			14.50	16.00
5.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	Не менее	
			5	-
6.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук за 30 с	количество раз	Не менее	
			20	10
7.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища за 1 мин.	количество раз	Не менее	
			30	25
8.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Приложение № 7  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки  
по виду спорта «гребной слалом»

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

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Бег 100 м	с	Не более	
			14,50	16,50
2.	Бег 2000 м	мин, с	Не более	
			11.10	13.00
3.	Плавание 50 м	мин, с	Не более	
			1.25	1.30
4.	Бег на лыжах 2000 м (зимой)	мин,с	Не более	
			14.50	16.00
5.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	Не менее	
			10	5
6.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук за 30 с	количество раз	Не менее	
			25	15
7.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища за 1 мин.	количество раз	Не менее	
			35	31
8.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Приложение № 8  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки  
по виду спорта «гребной слалом»

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

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мужчины	Женщины
1.	Бег 100 м	с	Не более	
			13,5	15,5
2.	Бег 2000 м	мин, с	Не более	
			10.00	12.10
3.	Плавание 50 м	мин, с	Не более	
			1.20	1.25
4.	Бег на лыжах 3000 м (зимой)	мин,с	Не более	
			19.30	23.30
5.	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	Не менее	
			15	8
6.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук за 30 с	количество раз	Не менее	
			30	20
7.	И.П. – лежа на спине. Подъем туловища за 1 мин.	количество раз	Не менее	
			40	35
8.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Приложение № 9  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки  
по виду спорта «гребной слалом»

**Влияние физических качеств на результативность**

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Координация	3
Гибкость	2

Условные обозначения:

3 – значительное влияние

2 – среднее влияние

Приложение № 10  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки  
по виду спорта «гребной слалом»

**Перечень тренировочных мероприятий**

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	18	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	18	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	14	



2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	14	18	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 18 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в каникулярный период в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия 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 № 11  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки  
по виду спорта «гребной слалом»

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весло слаломное (для байдарки)	штук	10
2.	Весло слаломное (для каноэ)	штук	10
3.	Весы медицинские	штук	2
4.	Видеокамера	штук	2
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5кг)	комплект	2
6.	Гантели переменной массы (от 3 до 12кг)	пар	5
7.	Генератор	штук	2
8.	Кемпинговая палатка	штук	2
9.	Коврик пенополиуретановый	штук	10
10.	Лодка спортивная байдарка-одиночка	штук	10
11.	Лодка спортивная каноэ-двойка	штук	3
12.	Лодка спортивная каноэ-одиночка	штук	10
13.	Лодка под навесной мотор	штук	1
14.	Микроавтобус для перевозки лодок	штук	1
15.	Мотор подвесной лодочный	штук	1
16.	Набивные мячи (от 1 до 5 кг)	комплект	2
17.	Переключатель с крепежами для оборудования дистанции	штук	40
18.	Прицеп для перевозки лодок	штук	1
19.	Рации	штук	10
20.	Секундомер электронный	штук	6
21.	Скамья для жима штанги лежа	штук	2
22.	Спасательный трос Александра 25 м	штук	10
23.	Таблички нумерации ворот с 1 до 30	комплект	2
24.	Ткань кевлар для ремонта лодок	Погонный метр	20
25.	Ткань угольная для ремонта лодок	Погонный метр	20
26.	Тренажер «Concept» для специальной подготовки гребцов на байдарке	штук	2
27.	Тренажер «Concept» для специальной подготовки гребцов на каноэ	штук	2
28.	Тренажер для тяги штанги, лежа в упоре	штук	1

29.	Трос металлический для оборудования дистанции	метров	2000
30.	Чехол для лодки байдарка-одиночка	штук	10
31.	Чехол для лодки каноэ-двойка	штук	10
32.	Чехол для лодки каноэ-одиночка	штук	10
33.	Шест бело-зеленый с крепежами для оборудования дистанции	штук	60
34.	Шест бело-красный с крепежами для оборудования дистанции	штук	30
35.	Смола эпоксидная с отвердителем для ремонта лодок	литров	40
36.	Электроинструмент для ремонта лодок	комплект	2
37.	Эспандер лыжника	штук	10

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

№ 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)
1	Весло для байдарки	штук	на занимающегося	-		1	1	2	1	2	1
2	Весло для каноэ	штук	на занимающегося	-		1	1	2	1	2	1
3	Лодка спортивная байдарка-одиночка	штук	на занимающегося	-		1	3	2	2	2	2
4	Лодка спортивная каноэ-двойка	штук	на занимающегося	-		1	3	2	2	2	2
5	Лодка спортивная каноэ-одиночка	штук	на занимающегося	-		1	3	2	2	2	2
6	Пульсометр	штук	на занимающегося	-		1	2	1	2	1	2

7	Чехол для весла для байдарки	штук	на занимающегося	-		1	2	2	2	2	2
8	Чехол для весла для каное	штук	на занимающегося	-		1	2	2	2	2	2
9	Чехол для лодки байдарка-одиночка	штук	на занимающегося	-		1	3	2	2	2	2
10	Чехол для лодки каное-двойка	штук	на занимающегося	-		1	3	2	2	2	2
11	Чехол для лодки каное-одиночка	штук	на занимающегося	-		1	3	2	2	2	2
12	Эспандер лыжника	штук	на занимающегося	-		1	1	1	1	1	1
13	Лыжи беговые	штук	на занимающегося	-		1	2	1	2	1	2
14	Ботинки лыжные	штук	на занимающегося	-		1	2	1	2	1	2
15	Палки лыжные	штук	на занимающегося	-		1	1	1	1	1	1
16	Шлем	штук	на занимающегося	1	3	1	2	1	2	1	2
17	Спасательный жилет	штук	на занимающегося	1	3	1	2	1	2	1	2

Приложение № 12  
к федеральному стандарту  
спортивной подготовки  
по виду спорта «гребной слалом»

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1	Жилет спасательный слаломный	штук	10
2	Куртка-юбка с длинным рукавом для байдарки (топдек каяк)	штук	10
3	Куртка-юбка с длинным рукавом для каноэ (топдек каноэ)	штук	10
4	Куртка-юбка с коротким рукавом для байдарки (топдек каяк)	штук	10
5	Куртка-юбка с коротким рукавом для каноэ (топдек каноэ)	штук	10
6	Нагрудные номера (от 1 до 200)	штук	200
7	Шлем слаломный	штук	10

Таблица № 2

## Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки									
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенство - вания спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства			
				количество	Срок (лет)	количество	Срок (лет)	количество	Срок (лет)	количество	Срок (лет)		
1.	Бриджи спортивные	штук	на занимающегося	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Жилет утепленный	штук	на занимающегося	-	1	2	1	1	1	1	1	1	1
3.	Кепка спортивная	штук	на занимающегося	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	1	2	1	2	1	2	1	1	2
5.	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	1	1	2	1	1	2	2	1	1
8.	Кроссовки спортивные	пар	на занимающегося	-	1	1	2	2	2	2	2	2	1
9.	Куртка-юбка с длинным рукавом для байдарки (топдек каяк)	штук	на занимающегося	-	1	2	1	2	1	2	1	1	1
10.	Куртка-юбка с длинным рукавом для каное (топдек каное)	штук	на занимающегося	-	1	2	1	2	1	2	1	1	1



11.	Куртка-юбка с коротким рукавом для байдарки (топдек каяк)	штук	на занимающегося	-		1	2	1	2	1	1
12.	Куртка-юбка с коротким рукавом для каное (топдек каное)	штук	на занимающегося	-		1	2	1	2	1	1
13.	Рюкзак спортивный	штук	на занимающегося	-		1	2	1	1	1	1
14.	Спасательный жилет слаломный	штук	на занимающегося	1	3	1	2	1	2	1	2
15.	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-		1	2	1	1	1	1
16.	Тапки спортивные неопреновые	пар	на занимающегося	-		1	1	2	1	2	1
17.	Термобелье	комплект	на занимающегося	-		1	1	2	1	2	1
18.	Чехол для весел	штук	на занимающегося			2	2	2	2	2	2
19.	Футболка (длинный рукав)	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
20.	Футболка (короткий рукав)	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
21.	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	1	3	1	2	1	1	1	1
22.	Шлем слаломный	штук	на занимающегося	1	3	1	2	1	1	1	1
23.	Шорты неопреновые	штук	на занимающегося	-		1	1	1	1	1	1
24.	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	1	3	1	1	1	1	1	1
25.	Штаны неопреновые	штук	на занимающегося	-		1	1	1	1	1	1