

**ПРЕЗИДИУМ  
ФЕДЕРАЦИЯ ГРЕБНОГО СПОРТА РОССИИ**

**РЕШЕНИЕ**

17 ноября 2021 года

№ 10

**Согласование ФССП по гребному спорту**

**В голосовании приняли участие:** Тарасова А. А., Мясоедов А.Ю., Сазонов А. Ю., Свиринов А.В., Федотова И. М., Григорьев А. В., Якименко В. Н., Заруцкий А.С., Тропина И.А., Аксенов Д.В., Верлин С.В., Бучеловский В.Ю., Спинева Н.Н., Чижов К.Н., Шуркалов Ю.С., Минцев А.А., Кузьмин А.А., Воротников Р.Е., Башкатов М.С., Лаптев Д.В., Макашин А.В., Феоктистов А.А., Зюзин А.В., Кузнецов Р.Р., Чефранов А.А., Рогальский В.С., Стрельцов Д.В.

Из 29 избранных членов Президиума ООО «ФГСП» в голосовании приняли участие 27 членов Президиума, что составило 93 % избранных членов Президиума. Кворум имеется.

**Результаты голосования:**

«За» – 26      «Против» - 0      «Воздержался» - 1

На основании Устава Федерации гребного спорта России, в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в целях определения условий и требований к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по гребному спорту, Президиум Федерации РЕШИЛ:

1. Согласовать проект «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт»» с учетом предложений и замечаний членов Президиума согласно приложению.
2. Направить документ в установленном порядке в Минспорта России.
3. Контроль исполнения решения возложить на Вице-президента Федерации Мясоедова А.Ю.

**Президент Федерации**

**Свиринов А.В.**

**Ответственный секретарь Федерации**

**Тарасова А. А.**



**Об утверждении федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт»**

В соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354) и подпунктом 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), **п р и к а з ы в а ю:**

1. Утвердить прилагаемый федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт».

2. Признать утратившим силу приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2018 № 41 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 12.02.2018, регистрационный \_\_\_\_\_).

3. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Министр

О.В. Матыцин

УТВЕРЖДЕН  
приказом Минспорта России  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г. № \_\_\_\_

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

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» (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) 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), 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 спорт» (далее – Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему спортивного отбора и контроля;
- перечень материально-технического обеспечения;
- перечень информационного обеспечения.

1.1. На «Титульном листе» Программы указывается:

название Программы с указанием вида спорта (спортивной дисциплины) и этапов спортивной подготовки;

- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку;
- год составления Программы.

1.2. В «Пояснительной записке» Программы указываются:

название федерального стандарта спортивной подготовки, на основе которого разработана Программа;

- цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы;
- срок реализации Программы;

характеристика вида спорта «гребной спорт», входящих в него спортивных

дисциплин и их отличительные особенности.

1.3. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

структуру тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое);

продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» (приложение № 1 к ФССП);

требования к объему тренировочного процесса (приложение № 2 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки;

режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного);

виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» (приложение № 3 к ФССП);

требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» (приложение № 4 к ФССП);

перечень тренировочных мероприятий (приложение № 5 к ФССП);

годовой план спортивной подготовки;

планы инструкторской и судейской практики;

планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;

планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

1.4. «Методическая часть» Программы должна содержать:

рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность (приложение № 6 к ФССП);

планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки;

рекомендации по планированию спортивных результатов;

рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.

1.5. «Система спортивного отбора и контроля» должна содержать:

мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт»;

критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки;

контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения;

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

1.6. «Перечень материально-технического обеспечения» Программы должен содержать перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, используемых для реализации Программы.

1.7. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен содержать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку, и лицами ее осуществляющими.

## **II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «гребной спорт» (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 одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «гребной спорт» и включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «гребной спорт» (приложение № 7 к ФССП).

2.2. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «гребной спорт» (приложение № 8 к ФССП).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гребной спорт» (приложение № 9 к ФССП).

2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «гребной спорт» (приложение № 10 к ФССП).

## **III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт»**

3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «гребной спорт»;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ

на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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 годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

5. Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

#### **IV. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

6. Результатом реализации Программы является:

6.1. На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;

повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

освоение основ техники и тактики по виду спорта «гребной спорт»;

общие знания об антидопинговых правилах;

укрепление здоровья;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

6.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «гребной спорт»;

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

формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

овладение навыками самоконтроля;

приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем – пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной

специализации);

овладение основами теоретических знаний о виде спорта «гребной спорт»;

знание антидопинговых правил;

укрепление здоровья.

6.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

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

повышение функциональных возможностей организма;

формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;

приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «гребного спорта»;

знание антидопинговых правил;

сохранение здоровья.

6.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

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

повышение функциональных возможностей организма;

закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

сохранение здоровья.

7. Продолжительность прохождения спортивной подготовки на этапах совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

7.1. Перевод спортсмена с одного этапа на другой этап спортивной подготовки производится в соответствии с установленными требованиями к соответствующему этапу, в независимости от продолжительности прохождения спортсменом спортивной подготовки на предшествующем этапе.

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

8. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «гребной спорт» определяются в Программе и учитываются, в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

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

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

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

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

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

11. Организации должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным ФССП.

12. Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

12.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)<sup>1</sup>, 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).

---

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



12.2. Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «гребной спорт», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

12.3. 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 этапах 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) первого и второго года спортивной подготовки и лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год;

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 этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

13. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций и иным условиям предусматривают 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 спортивной инфраструктуры) наличия:

гребного канала и (или) участка реки (водоема);

эллинга для хранения лодок и иного спортивного инвентаря и оборудования;

помещения для ремонта спортивного инвентаря;

тренировочного спортивного зала;

тренажерного зала;

раздевалок, душевых, туалетов;

медицинского пункта (кабинета), оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой

и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 11 к ФССП);

обеспечения спортивной экипировкой (приложение № 12 к ФССП);

обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;

обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;

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

14. К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования тренировочных групп.

14.1. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Тренировочный процесс в организации должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);

самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

спортивные соревнования;

контрольные мероприятия;

инструкторская и судейская практики;

медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

14.2. В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

14.3. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы исчисляется в академических часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;  
на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;  
на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

14.4. На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

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

Приложение № 1  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «гребной спорт»,  
утвержденному приказом Минспорта России  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г. № \_\_\_\_\_

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

Этапы спортивной подготовки	Минимальная продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	15	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не устанавливается	16	Не устанавливается

Приложение № 2  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «гребной спорт»,  
утвержденному приказом Минспорта России  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г. № \_\_\_\_\_

### Требования к объему тренировочного процесса

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	24	28
Общее количество часов в год	312	416	624	728	1248	1456

Приложение № 3  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «плавание»,  
утвержденному приказом Минспорта России  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г. № \_\_\_\_\_

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

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Один 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
Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-3	1-4	2-4	1-4
Тактическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-3	1-4	2-5	1-4
Психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-3	1-4	2-4	1-4

Приложение № 4  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «гребной спорт»,  
утвержденному приказом Минспорта России  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г. № \_\_\_\_\_

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

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

Приложение № 5  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «гребной спорт»,  
утвержденному приказом Минспорта России  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г. № \_\_\_

### Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>						
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	-	18	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	18	18	18	



2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 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 год		-	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
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 № 6  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «гребной спорт»,  
утвержденному приказом Минспорта России  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г. № \_\_\_\_

### Влияние физических качеств на результативность

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Приложение № 7  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «гребной спорт»,  
утвержденному приказом Минспорта России  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г. № \_\_\_\_\_

**Минимальные нормативы по общей физической подготовке  
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки  
по виду спорта «гребной спорт»**

Возраст	НАИМЕНОВАНИЕ ИСПЫТАНИЯ					
	Бег 30 м (сек)	Челночный бег 30 м (сек)	Бег 1000 м (мин/сек)	Прыжок в длину (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)
<b>Юноши</b>						
10 лет	6,2	9,6	6,10	130	10	2
11 лет	6,0	9,2	6,00	140	13	3
12 лет	5,7	9,0	5,40	150	13	3
13 лет	5,5	8,7	5,20	170	15	4
14 лет	5,4	8,4	5,00	180	18	4
15 лет	5,3	8,1	4,50	200	20	4
16 лет	5,1	8,0	4,40	210	24	5
17 лет	4,9	7,9	4,20	220	27	6
18 лет и старше	4,9	7,9	4,10	225	27	6
<b>Девушки</b>						
10 лет	6,4	9,9	6,30	120	5	3
11 лет	6,2	9,6	6,20	130	7	4
12 лет	6,0	9,4	6,00	135	7	4
13 лет	5,8	9,2	5,50	140	7	4
14 лет	5,7	9,1	5,40	145	7	5
15 лет	5,6	9,0	5,30	150	8	5
16 лет	5,6	9,0	5,20	160	8	5
17 лет	5,7	8,9	5,10	170	9	7
18 лет и старше	5,7	8,9	5,00	175	9	7

Приложение № 8  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «гребной спорт»,  
утвержденному приказом Минспорта России  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г. № \_\_\_\_\_

**Минимальные нормативы по общей физической подготовке  
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе  
спортивной специализации) по виду спорта «гребной спорт»**

Возраст	НАИМЕНОВАНИЕ ИСПЫТАНИЯ					
	Бег 30 м (сек)	Челночный бег 30 м (сек)	Бег 1000 м (мин/сек)	Прыжок в длину (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)
<b>Юноши</b>						
12 лет	5,5	8,7	5,20	160	18	5
13 лет	5,3	8,4	5,00	180	20	6
14 лет	5,2	8,1	4,40	195	22	6
15 лет	5,1	7,8	4,30	210	24	6
16 лет	4,9	7,7	4,20	220	28	7
17 лет	4,7	7,6	4,10	230	31	8
18 лет и старше	4,7	8,7	4,00	235	31	8
<b>Девушки</b>						
12 лет	5,8	9,1	5,55	145	9	6
13 лет	5,6	9,0	5,35	150	9	6
14 лет	5,5	8,9	5,20	155	9	8
15 лет	5,4	8,8	5,10	160	10	8
16 лет	5,4	8,8	5,00	165	10	9
17 лет	5,5	8,7	4,55	175	11	9
18 лет и старше	5,5	8,7	4,50	185	11	9

Приложение № 9  
к федеральному стандарту спортивной подготовки  
по виду спорта «гребной спорт», утвержденному приказом Минспорта России  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г. № \_\_\_\_\_

**Минимальные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода  
в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «гребной спорт»**

Возраст	НАИМЕНОВАНИЕ ИСПЫТАНИЯ									
	Бег 30 м (сек)	Бег 3000 м (мин/сек)	Поточные прыжки с двух ног 10 прыжков (м/см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Подтягивания из виса на перекладине (раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Тяга штанги лежа на скамье	Тяга штанги весом (юноши-45 кг, девушки-35 кг; легковесы мужчины - 40 кг, легковесы женщины - 30 кг) лежа на скамье за 5 мин	Гребля-индор 2000 м (мин/сек)	Гребля-индор 2000 м легковесы (мин/сек)
<b>Юноши</b>										
15 лет	4,7	12,30	24,00		12	11	вес не менее 90 % от собственного веса спортсмена	110	7,10	6,50
16 лет	4,6	12,20	24,50		14	12		130	7,00	
17 лет	4,4	12,10	25,00		16	13		140	6,50	
18 лет и старше	4,4	12,00	25,50		18	13		150	6,40	
<b>Девушки</b>										
15 лет	5,0	15,20	20,00	15		15	вес не менее 80 % от собственного веса спортсмена	110	8,10	7,50
16 лет	5,0	15,10	20,50	15		15		130	8,00	
17 лет	5,0	14,55	21,00	16		16		140	7,50	
18 лет и старше	5,0	14,55	21,00	16		16		150	7,40	



Приложение № 10  
к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «гребной спорт», утвержденному приказом Минспорта России  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г. № \_\_\_\_\_

**Минимальные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «гребной спорт»**

<b>НАИМЕНОВАНИЕ ИСПЫТАНИЯ</b>										
<b>Возраст</b>	<b>Бег 30 м (сек)</b>	<b>Бег 3000 м (мин/сек)</b>	<b>Поточные прыжки с двух ног 10 прыжков (м/см)</b>	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)</b>	<b>Сгибание и разгибание рук из виса на</b>	<b>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)</b>	<b>Тяга штанги лежа на скамье</b>	<b>Тяга штанги весом (юноши-50 кг, девушки-40 кг; легковесы мужчины - 45 кг, легковесы женщины - 35 кг) лежа на скамье за 5 мин</b>	<b>Гребля-индор 2000 м (мин/сек)</b>	<b>Гребля-индор 2000 м легковесы (мин/сек)</b>
<b>Юноши</b>										
Без ограничений по возрасту	4,4	11,20	26,00	-	20	14	вес не менее 100% от собственного веса спортсмена	150	6,20	6,40
<b>Девушки</b>										
Без ограничений по возрасту	5,0	14,00	21,50	16	-	16	вес не менее 90% от собственного веса спортсмена	150	7,20	7,40





Приложение № 11  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «гребной спорт»,  
утвержденному приказом Минспорта России  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г. № \_\_\_\_\_

**Перечень минимального количества оборудования и спортивного инвентаря,  
необходимого для осуществления спортивной подготовки  
по виду спорта «гребной спорт»**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
<b>1. Обеспечение безопасности занятий на воде</b>			
1.1.	Электротреугольник	штук	на каждого тренера
1.2.	Лодка ПВХ под мотор или алюминиевая лодка (катер)	штук	на каждого тренера
1.3.	Мотор лодочный подвесной (на каждого тренера)	штук	на каждого тренера
1.4.	Бинокль морской (семикратный или более кратный, объектив 50 мм и выше)	штук	на каждого тренера
1.5.	Круг спасательный	штук	на каждое маломерное судно
1.6.	Спасательный жилет	штук	на каждого занимающегося этапа начальной подготовки
1.7.	Спасательный трос (конец Александрова 25 метров)	штук	на каждое маломерное судно
1.8.	Рация	штук	4
<b>2. Обеспечение тренажерного зала</b>			
2.1.	Гимнастическая стенка	штук	2
2.2.	Скамья гимнастическая	штук	2
2.3.	Гантели	комплект	
2.4.	Подставка под гантели	штук	2
2.5.	Гири (4кг; 8 кг; 16кг; 24кг; 32 кг)	комплект	2
2.6.	Подставка под гантели	штук	1
2.7.	Гриф штанги «Олимпийской», 2200 мм, хромированный	штук	4
2.8.	Диски "олимпийские" обрезиненные с ручкой (1,25кг; 2,5 кг; 5 кг; 10кг; 15кг; 20кг; 25кг)	комплект	4
2.9.	Стойка для грифа штанги	штук	1
2.10.	Подставка (стойка) для дисков	штук	2
2.11.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 7 кг)	комплект	1
2.12.	Мяч баскетбольный	штук	2
2.13.	Мяч футбольный	штук	2
2.14.	Мяч волейбольный	штук	2

2.15.	Велотренажер	штук	1
2.16.	Беговая дорожка	штук	1
2.17.	Скамья для жима лежа	штук	1
2.18.	Тренажер грузоблочный для мышц спины (верхняя и нижняя тяга)	штук	1
2.19.	Рама для приседания	штук	1
2.20.	Станок комбинированный (пресс, брусья, подтягивания)	штук	1
2.21.	Весы	штук	1
<b>3. Обеспечение тренировочного процесса</b>			
3.1.	Гребной эргометр	штук	не менее 1шт. на 10 спортсменов
3.2.	Гребной эргометр динамический	штук	не менее 1шт. на 30 спортсменов
3.3.	Секундомер	штук	на каждого тренера
3.4.	Прибор измерительный для контроля и анализа параметров гребли академической лодки	штук	на каждого спортсмена этапа высшего спортивного мастерства
3.5.	Комплект для контроля и анализа параметров гребли и голосовой связи с экипажем в лодках с рулевым (Прибор СохВох GPS (1 шт.), зарядное устройство (1шт.) сумка для переноски прибора (1 шт.), наголовный микрофон рулевого (1 шт.), громкоговоритель (3 шт.), провода-коннекторы (4 шт.))	комплект	на каждую лодку восьмерка с рулевым
3.6.	Пульсометр (датчик ЧСС нагрудный)	штук	на каждого спортсмена этапа спортивного совершенствования и этапа высшего спортивного мастерства
3.7.	Вертлюг для распашной гребли (уключина) со встроенными датчиками для измерения и последующего анализа параметров гребли	пара	1
3.8.	Вертлюг (уключина) для парной гребли со встроенными датчиками для измерения и последующего анализа параметров гребли.	пара	1
3.9.	Козелки для хранения лодок	штук	10
3.10.	Плот причальный	штук	1
3.11.	Прицеп автомобильный для перевозки лодок (автоконструкция)	штук	1
3.12.	Автомобиль для перевозки лодок на прицепе (автоконструкция)	штук	1
3.13.	Ремень крепежный для перевозки лодок на прицепе автомобильном (автоконструкция)	штук	40
3.14.	Велосипед	штук	1
3.15.	Лыжи (в комплекте: лыжи, лыжные крепления, лыжные ботинки, лыжные палки)	комплект	1
<b>4. Инвентарь для групп этапа начальной подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания "академическая гребля"</b>			

4.1.	Лодка одиночка для академической гребли (тренировочная)	штук	Минимальная обеспеченность групп этапа начальной подготовки лодками для академической гребли для - 0,7 посадочного места в лодке (в соответствии с разделом №4 данного перечня) на каждого спортсмена учреждения этапа начальной подготовки.
4.1.	Лодка двойка парная или комбинированная для академической гребли (тренировочная)		
4.2.	Лодка четверка парная или комбинированная для академической гребли (тренировочная)		
4.2.	Лодка четверка парная с рулевым (тренировочная)		
4.3.	Лодка восьмерка с рулевым (тренировочная)		
4.4.	Весла парные для академической гребли (тренировочные)	пара	Минимальная обеспеченность групп начальной подготовки веслами парными для академической гребли - 0,8 пары весел на каждое посадочное место парной лодки для академической гребли.
4.5.	Весла распашные для академической гребли (тренировочные)	штук	Минимальная обеспеченность групп начальной подготовки веслами распашными для академической гребли - 0,8 весла на каждое посадочное место распашной лодки для академической гребли

**5. Инвентарь для групп тренировочного этапа (этап спортивной специализации) для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания "академическая гребля"**

5.1.	Лодка одиночка для академической гребли (тренировочная)	штук	Минимальная обеспеченность групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) лодками академической гребли – 0,9 посадочного места в лодке (в соответствии с разделом №5 данного перечня) на каждого спортсмена учреждения тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).
5.2.	Лодка двойка парная или комбинированная для академической гребли (тренировочная)		
5.3.	Лодка двойка без рулевого или комбинированная для академической гребли (тренировочная)		
5.4.	Лодка четверка без рулевого или комбинированная для академической гребли (тренировочная)		
5.5.	Лодка четверка парная или комбинированная для академической гребли (тренировочная)		
5.6.	Лодка четверка с рулевым для академической гребли (тренировочная)		
5.7.	Лодка восьмерка с рулевым для академической гребли (тренировочная)		
5.8.	Весла парные для академической гребли		

5.9.	Весла распашные для академической гребли	штук	Минимальная обеспеченность групп тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) веслами распашными для академической гребли - 0,8 весла на каждое посадочное место распашной лодки для академической гребли
<b>6. Инвентарь для групп на этапе совершенствования спортивного для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания "академическая гребля"</b>			
6.1.	Лодка одиночка для академической гребли (гоночная)	штук	Минимальная обеспеченность групп этапа совершенствования спортивного мастерства лодками для академической гребли – 1,0 посадочного места в лодке (в соответствии с разделом №6 данного перечня) на каждого спортсмена учреждения групп этапа совершенствования спортивного мастерства
6.2.	Лодка двойка парная или комбинированная для академической гребли (гоночная)		
6.3.	Лодка двойка без рулевого или комбинированная для академической гребли (гоночная)		
6.4.	Лодка четверка без рулевого или комбинированная для академической гребли (гоночная)		
6.5.	Лодка четверка парная или комбинированная для академической гребли (гоночная)		
6.6.	Лодка четверка с рулевым для академической гребли (гоночная)		
6.7.	Лодка восьмерка с рулевым для академической гребли (гоночная)		
6.8.	Весла парные для академической гребли	пара	на каждого спортсмена этапа совершенствования спортивного мастерства
6.9.	Весла распашные для академической гребли	штук	на каждого спортсмена этапа совершенствования спортивного мастерства
<b>7. Инвентарь для групп этапа высшего спортивного мастерства для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания "академическая гребля"</b>			
7.1.	Лодка одиночка для академической гребли (гоночная)	штук	на каждого спортсмена этапа высшего спортивного мастерства
7.2.	Лодка двойка парная для академической гребли (гоночная)	штук	Минимальная обеспеченность групп этапа высшего спортивного мастерства лодками для академической гребли – 1,0 посадочного места в лодке (в соответствии с разделом №6 данного перечня) на каждого спортсмена учреждения групп этапа совершенствования спортивного мастерства
7.3.	Лодка двойка без рулевого для академической гребли (гоночная)	штук	
7.4.	Лодка четверка без рулевого для академической гребли (гоночная)	штук	
7.5.	Лодка четверка парная для академической гребли (гоночная)	штук	
7.6.	Лодка восьмерка с рулевым для академической гребли (гоночная)	штук	

7.7.	Весла парные для академической гребли	пара	на каждого спортсмена этапа высшего спортивного мастерства
7.8.	Весла распашные для академической гребли	штуки	на каждого спортсмена этапа высшего спортивного мастерства
<b>8. Инвентарь для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания "прибрежная гребля"</b>			
8.1.	Лодка одиночка для прибрежной гребли	штуки	4
8.2.	Лодка двойка парная для прибрежной гребли	штуки	2
8.3.	Лодка четверка парная с рулевым для прибрежной гребли	штуки	1
8.4.	Лодка четверка распашная с рулевым для прибрежной гребли	штуки	1
8.5.	Весла парные для академической гребли	пара	12
8.6.	Весла распашные для академической гребли	штуки	4
<b>9. Инвентарь для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания "народная гребля"</b>			
9.1.	Шлюпка-одиночка для народной гребли	штуки	4
9.2.	Шлюпка-двойка с рулевым для народной гребли	штуки	4
9.3.	Весла парные для народной гребли	пара	12
<b>10. Инвентарь для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания "гребля-индор"</b>			
10.1.	Проектор в комплекте с экраном для проекторов или телевизионный монитор	штуки	1
10.2.	Ноутбук	штуки	1
10.3.	Хаб (разветвитель) с кабелями	штуки	1
<b>11. Комплекующие к спортивному инвентарю и оборудованию</b>			
11.1.	Банка подвижная для академической гребли (различного исполнения и размера)	штуки	минимальное количество комплектующих, необходимых для обеспечения эксплуатации лодок, определяется учреждением, осуществляющим спортивную подготовку в соответствии с заявленными техническими характеристиками этих лодок
11.2.	Банка подвижная для прибрежной гребли (различной ширины)	штуки	
11.3.	Кронштейн лодки для академической гребли (различной модификации)	штуки	
11.4.	Кронштейн лодки для прибрежной гребли (различной модификации)	штуки	
11.5.	Подножка лодки для академической гребли и прибрежной гребли (различной модификации)	штуки	
11.6.	Ползки лодок для академической гребли и прибрежной гребли (различной длины)	штуки	

11.7.	Вертлюг лодки для академической гребли и прибрежной гребли	штук	
11.8.	Фиксатор вертлюга	штук	
11.9.	Каретка нерегулируемая или регулируемая (различной ширины)	штук	
11.10.	Киль лодки для академической гребли и прибрежной гребли (различного исполнения и размера)	штук	
11.11.	Колесо с подшипником для каретки банки подвижной для академической гребли и прибрежной гребли	штук	
11.12.	Руль лодки для академической гребли и прибрежной гребли (различного исполнения и модификации)	штук	
11.13.	Ось вертлюга лодки для академической гребли и прибрежной гребли	штук	
11.14.	Иные комплектующие к лодкам для академической, прибрежной и народной гребли	штук	
11.15.	Комплектующие к гребному эргометру (в т.ч. динамическому)	штук	для укомплектования тренажера

Приложение № 12  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта «гребной спорт»,  
утвержденному приказом Минспорта России  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г. № \_\_\_\_\_

### Обеспечение спортивной экипировкой (минимальное количество)

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 совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Велосипедные трусы	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Комбинезон гребной	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Легинсы	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Футболка с длинным рукавом	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Футболка с коротким рукавом	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
6.	Безрукавка для гребли	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
7.	Кепка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

10.	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Рюкзак спортивный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1