

Приложение №
к распоряжению Комитета
по физической культуре и спорту

**БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ**

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 синхронное плавание (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 синхронное плавание (**Приложение N 1**);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание (**Приложение N 2**);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта синхронное плавание (**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 подготовки;

- объем индивидуальной предспортивной подготовки;

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

1.4. "Методическая часть" Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований;

- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;

- рекомендации по планированию спортивных результатов;

- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля;

- программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;

- рекомендации по организации психологической подготовки;

- планы применения восстановительных средств;
- планы антидопинговых мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.

1.5. "Система контроля и зачетные требования" Программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих предспортивную подготовку на каждом этапе предспортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта синхронное плавание (**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 предспортивной подготовки;

- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих предспортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

1.6. "Перечень информационного обеспечения" Программы должен включать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими предспортивную подготовку, и при прохождении предспортивной подготовки лицами, проходящими предспортивную подготовку.

1.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных 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 синхронное плавание (спортивных дисциплин)

2. Нормативы по видам предспортивной подготовки и их соотношение на этапах предспортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта синхронное плавание, 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 синхронное плавание;

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

- выполнение плана предспортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Лицо, проходящее предспортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

IV. Требования к результатам реализации программ предспортивной подготовки на каждом из этапов предспортивной подготовки

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта синхронное плавание;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта синхронное плавание.

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 синхронное плавание;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных спортсменов для перехода на предспортивную подготовку по виду спорта синхронное плавание.

6. Для обеспечения этапов предспортивной подготовки организации, осуществляющие предспортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения стабильных 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 предспортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на соревнованиях.

V. Особенности осуществления предспортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта синхронное плавание

7. Особенности осуществления предспортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта синхронное плавание определяются в Программе.

Особенности осуществления предспортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта синхронное плавание учитываются при:

- составлении планов предспортивной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

8. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предспортивную 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;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

10. Для обеспечения круглогодичности предспортивной подготовки лиц, проходящих предспортивную подготовку, организуются тренировочные сборы в каникулярный (летний) период, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (**Приложение N 8**).

11. Порядок формирования групп предспортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание определяется организациями, осуществляющими предспортивную подготовку, самостоятельно.

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

13. С учетом специфики вида спорта синхронного плавания 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 возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта синхронное плавание 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 настоящим базовыми требованиями.

15. Требования к кадрам организаций, осуществляющих предспортивную подготовку:

15.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих предспортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенными 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 бассейна;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения предспортивной подготовки (**Приложение N 9**);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно на территории Ленинградской области;
- *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(* определяется организацией (по необходимости));

Приложение N 1
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта синхронное плавание

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 СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ

Этапы предспортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	12 - 15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8-12

Приложение N 2
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта синхронное плавание

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ЭТАПАХ ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ

Разделы предспортивной подготовки	Этапы и годы предспортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	свыше года	До двух лет	свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	26-34	22-28	17-23	8-12
Специальная физическая подготовка (%)	22-28	26-34	26-34	31-39
Техническая подготовка (%)	36-47	36-47	39-51	43-55
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	3-4	3-4	3-4	2-4
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1-2	1-2	2-4	2-4

Приложение N 3
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта синхронное плавание

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ
СПОРТА СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ**

Виды соревнований (игр)	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	1-2	1-2	1-2
Отборочные	-	-	1-2	1-2
Основные	-	-	1-2	1-2

Приложение N 4
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта синхронное плавание

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ
ПО ВИДУ СПОРТА СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ**

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

Условные обозначения:
3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

Приложение N 5
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта синхронное плавание

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Девушки
Сила	Поднимание ног из вися на гимнастической стенке в положении «угол» (не менее 3 раз)
Гибкость	И. П. лежа на спине, перейти в положение сидя (не менее 5 раз)
	И. П. лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой (не менее 5 раз)
	Продольный шпагат (не более 15 см от бедра до пола)
	Поперечный шпагат (не более 25 см от пола)
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 65 см, фиксация 5 с)
	И. П. стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног (не менее 5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с (не менее 2 раз)
	Комплексное плавание 175 м (не более 6 мин.)
Техническое мастерство	Техническая программа

Сокращение, используемое в таблице: "И. П." – исходное положение.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Девушки
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 7 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 7 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины (не менее 2 раз)
	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 2 с)
Гибкость	И. П. лежа на спине, руки за головой, подъем и наклоны туловища вперед (не менее 11 раз)
	И. П. лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой, руки в стороны (не менее 9 раз)
	Продольный шпагат (бедра касаются пола)
	Поперечный шпагат (не более 11 см от бедра до пола)
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 55 см, фиксация 5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 20 с (не менее 4 раз)
	Плавание 200 м (не менее 4 мин. 30с.)
Техническое мастерство	Техническая программа

Сокращение, используемое в таблице: "И. П." – исходное положение.

Приложение N 7
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта синхронное плавание

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	6	10-12	15-18
Количество тренировок в неделю	3	3	6	6
Общее количество часов в год	312	312	520-624	780-936
Общее количество тренировок в год	156	156	312	312

Приложение N 8
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта синхронное плавание

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам предспортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников сбора
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более одного сбора в год		*определяется организацией (по мере необходимости, если занимающиеся входят в состав сборной команды учреждения)

Приложение N 9
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта синхронное плавание

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,
НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ (ПРЕДСПОРТИВНОЙ)
ПОДГОТОВКИ**

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Аппаратура для трансляции музыки под водой (гидрофон, звуковые колонки)	комплект	1
2	Видеокамера	комплект	1
3	Магнитофон переносной	комплект	1
4	Покрытие фрикционное (не скользящее)	м2	20
5	Прибор для определения силы звука под водой	штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
6	Гантели массивные от 1 кг до 5 кг	комплект	4
7	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	4
8	Гидроперескоп для просмотра движений под водой	комплект	1
9	Доска для плавания	штук	10
10	Зеркало 2х3м	штук	2
11	Лопаточки для плавания	пара	10
12	Метроном	штук	2
13	Обруч гимнастический	штук	10
14	Скакалка гимнастическая	штук	20
15	Скамейка гимнастическая	штук	4
16	Станок хореографический	комплект	1
17	Стенка гимнастическая	штук	4