

к распоряжению Управления по физической
культуре и спорту Администрации города
Екатеринбурга
от 17.07.2020 № 510/46/39

**БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
ПРЫЖКИ В ВОДУ**

**Екатеринбург
2020**

I. Требования к структуре и содержанию программ предспортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к тренировочному этапу предспортивной подготовки.

1. Программа предспортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» (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 тренировочного этапа предспортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц проходящих предспортивную подготовку по виду спорта «прыжки в воду» (**приложение N 1 к настоящим базовым требованиям**);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на тренировочном этапе предспортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» (**приложение N 2 к настоящим базовым требованиям**);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «прыжки в воду» (**приложение N 3 к настоящим базовым требованиям**);

- 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 на тренировочном этапе 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 тренировочном этапе предспортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «прыжки в воду» (**приложение N 4 к настоящим базовым требованиям**);

- требования к результатам реализации Программы на тренировочном этапе предспортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего предспортивную подготовку, на последующий год предспортивной подготовки;

- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы на тренировочном этапе и по годам 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 Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими предспортивную подготовку, и при прохождении предспортивной подготовки лицами, проходящими предспортивную подготовку.

1.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку, на основе календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований (определяется организацией).

II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих предспортивную подготовку, особенностей вида спорта «прыжки в воду» (спортивных дисциплин).

2. Нормативы по видам предспортивной подготовки и их соотношение на тренировочном этапе предспортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта «прыжки в воду», включают в себя:

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (**приложение N 5 к настоящим базовым требованиям**).

2.3. Нормативы объема тренировочной нагрузки (**приложение N 6 к настоящим базовым требованиям**).

III. Требования к участию лиц, проходящих предспортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных мероприятиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой предспортивной подготовки.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «прыжки в воду»;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «прыжки в воду»;

- 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 (определяется организацией).

IV. Требования к результатам реализации программ предспортивной подготовки на тренировочном этапе предспортивной подготовки.

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. 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 «прыжки в воду»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

6. Для обеспечения тренировочного этапа предспортивной подготовки организации, осуществляющие предспортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп тренировочного этапа предспортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду»;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

V. Особенности осуществления предспортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «прыжки в воду».

7. Особенности осуществления предспортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта «прыжки в воду» определяются в Программе.

Особенности осуществления предспортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта «прыжки в воду» учитываются при:

- составлении планов предспортивной подготовки осуществляется на каждый тренировочный год;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

8. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предспортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель.

9. Основными формами осуществления предспортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

10. Для обеспечения круглогодичной предспортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих предспортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (**приложение N 7 к настоящим базовым требованиям**).

11. Порядок формирования групп предспортивной подготовки по виду спорта «прыжки в воду» определяется организациями, осуществляющими предспортивную подготовку, самостоятельно.

12. Лицам, проходящим предспортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования по объективным причинам, решением тренерского совета предоставляется возможность продолжить предспортивную подготовку на том же этапе предспортивной подготовки.

13. С учетом специфики вида спорта «прыжки в воду» 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 «прыжки в воду» 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, определенным Профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), 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 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>.

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 с трамплинами для прыжков в воду;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428) или договора на медицинское обслуживание;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения предспортивной подготовки (**приложение N 8 к настоящим базовым требованиям**);

- обеспечение спортивной экипировкой (**приложение N 9 к настоящим базовым требованиям**);

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий (определяется организацией (по возможности));

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих предспортивную подготовку, осуществляется из расчета финансирования (бюджета) организации.

Приложение № 1
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта прыжки в воду

Продолжительность тренировочного этапа предспортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих предспортивную подготовку по виду спорта прыжки в воду.

Этап предспортивной подготовки	Продолжительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	6-10

Приложение № 2
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта прыжки в воду

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на тренировочном этапе предспортивной подготовки по виду спорта прыжки в воду

Разделы подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до двух лет	свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	19-25	10-14
Специальная физическая подготовка (%)	26-34	31-39
Техническая подготовка (%)	35-45	39-51
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-6	4-6
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	2-3	2-3

Приложение № 3
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта прыжки в воду

Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Вид соревнований	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	3	3
Отборочные	1-3	1-3
Основные	4-6	4-6

Приложение № 4
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта прыжки в воду

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

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

Условные обозначения:

3- значительное влияние; 2-среднее влияние; 1-незначительное влияние.

Приложение № 5
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта прыжки в воду

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе *(этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Координация	Батутная подготовка: Сед – с поворотом на 180 градусов – сед, Падение «г», с «с» ноги врозь (не менее 3 раз).	Батутная подготовка: Сед – с поворотом на 180 градусов – сед, Падение «г», с «с» ноги врозь (не менее 3 раз).
	«Сухой» трамплин: прыжки 100 С или В, 200 С или В (не менее 2 раз).	«Сухой» трамплин: прыжки 100 С или В, 200 С или В (не менее 2 раз).
Сила	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 15 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической перекладине в положение "угол" (не менее 10 раз)
	Выход в стойку на голове и руках силой, через группировку (жим) (не менее 5 раз);	Выход в стойку на голове и руках силой, через группировку (жим) (не менее 5 раз);
Скоростно-силовые качества	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 15 раз)	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Гибкость	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа соответствующая 2 юношескому разряду	Обязательная техническая программа соответствующая 2 юношескому разряду
Спортивный разряд	2 юношеский спортивный разряд	

* Организация вправе внести изменения в нормативы по общей физической и специальной подготовке, включив их в программу по виду спорта.

Приложение № 6
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта прыжки в воду

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Объем тренировочной нагрузки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	12	18
Количество тренировочных занятий в неделю	6	6-7
Общее количество часов в год	552	828
Общее количество тренировочных занятий в год	276	276-322

Приложение № 7
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта прыжки в воду

Перечень тренировочных сборов *

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов на этапе предспортивной подготовки	Оптимальное число участников сборов
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям			
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	До 14 дней	определяется организацией (по возможности)
2. Специальные тренировочные сборы			
2.1	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год	определяется организацией (по возможности)

* Определяется организацией (по возможности).

Приложение № 8
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта прыжки в воду

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения предспортивной подготовки *

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Доска трамплинная	штук	2
2	Подставка для трамплинных досок	комплект	2
3	Батут(сетка)	комплект	1
4	Дорожка акробатическая(надувная)	штук	1
5	Мат гимнастический (зона приземления)	штук	2
6	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	5

* Требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения предспортивной подготовки, определяются из расчета финансирования (бюджета) организации (по возможности).

Приложение № 9
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта прыжки в воду

Обеспечение спортивной экипировкой *

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Купальник (для женщин)	штук	на занимающегося	2	1
2	Плавки (для мужчин)	штук	на занимающегося	2	1

* Требования к обеспечению спортивной экипировкой определяются из расчета финансирования (бюджета) организации (по возможности).