

Приложение № 1
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
ПЛАВАНИЕ**

**Екатеринбург
2020**

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 «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, возраст лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки и количество лиц проходящих предспортивную подготовку по виду спорта «плавание» (**приложение N 1 к настоящим базовым требованиям**);
- соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах по виду спорта «плавание» (**приложение N 2 к настоящим базовым требованиям**);
- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «плавание» (**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 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 «плавание» (**приложение N 4 к настоящим базовым требованиям**);

- 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 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 «плавание» (спортивных дисциплин).

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

2.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе спортивно-оздоровительной подготовки являются не обязательными.

2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (**приложение N 5 к настоящим базовым требованиям**).

2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (**приложение N 6 к настоящим базовым требованиям**).

2.4. Нормативы объема тренировочной нагрузки (**приложение N 7 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 «плавание»;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «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 (определяется организацией).

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

5. Результатом реализации Программы является:

5.1. На этапе спортивно-оздоровительной подготовки:

- укрепление здоровья и компенсацию дефицита двигательной активности;
- расширение двигательных возможностей;
- формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта;
- формирование интереса к занятиям спортом;
- вовлечение в систему регулярных занятий.

5.2. На этапе начальной подготовки:

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

«плавание».

5.3. 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 «плавание»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

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 спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

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

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

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

Особенности осуществления предспортивной подготовки в указанных спортивных дисциплинах вида спорта плавание 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 8 к настоящим базовым требованиям**).

11. Порядок формирования групп предспортивной подготовки по виду спорта «плавание» 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 «плавание» 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 «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, 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 916 н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе спортивно-оздоровительной подготовки – наличие среднего-профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления к стажу работы по специальности;
- 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 плавательного бассейна;
- 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 9 к настоящим базовым требованиям**);
- обеспечение спортивной экипировкой (**приложение N 10 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 «плавание»

Продолжительность этапов предспортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц проходящих предспортивную подготовку по виду спорта «плавание»

Этап предспортивной подготовки	Продолжительность этапа (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап спортивно-оздоровительной подготовки	1	7	14-15
Этап начальной подготовки	3	7	14-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	10-14

Приложение № 2
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта «плавание»

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта «плавание»

Разделы подготовки	Этапы и периоды предспортивной подготовки				
	Этап спортивно-оздоровительной подготовки весь период	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	60-67	57-62	52-57	43-47	28-42
Специальная физическая подготовка (%)	14-22	18-22	23-27	28-32	28-42
Техническая подготовка (%)	16-22	18-22	18-22	18-22	23-27
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	-	5-7	5-7
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	0,5-1	1-3	3-4	5-6

Приложение № 3
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта «плавание»

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этап спортивно-оздоровительной подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	Весь период	До года	Свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	1	2-3	3-6	6-8	9-10
Отборочные	-	-	2-3	4-5	5-6
Основные	-	-	-	2-3	3-4

Приложение № 4
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта «плавание»

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложения	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

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

Приложение № 5
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта «плавание»

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад	Выкрут прямых рук вперед-назад
	Наклон вперед стоя на возвышении	Наклон вперед стоя на возвышении

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

Приложение № 6
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта «плавание»

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
Нормативы общей, специальной физической подготовки		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (на ширине плеч)	Выкрут прямых рук вперед-назад (на ширине плеч)
	Наклон вперед стоя на возвышении	Наклон вперед стоя на возвышении
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Норматив спортивного разряда	2 юношеский	2 юношеский

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

Приложение № 7
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта «плавание»

Нормативы объема тренировочной нагрузки

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и годы предспортивной подготовки				
	Этап спортивно-оздоровительной подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		весь период	до года	свыше года	до двух лет
Количество часов в неделю	6	6	9	14	20
Количество тренировочных занятий в неделю	3	3	5	7	9
Общее количество часов в год	276	276	414	644	920
Общее количество тренировочных занятий в год	138	138	230	322	414

Приложение № 8
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта «плавание»

Перечень тренировочных сборов *

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам предспортивной подготовки			Оптимальное число участников сборов
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	Этап спортивно-оздоровительной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъектам 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 № 9
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта «плавание»

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения предспортивной подготовки *

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Весы медицинские	штук	1
2	Доска для плавания	штук	20
3	Доска информационная	штук	1
4	Колокольчик судейский	штук	10
5	Лопатки для плавания	пар	20
6	Поплавки-вставки для ног	штук	50
7	Свисток	штук	4
8	Секундомер	штук	4
9	Скамейка гимнастическая	штук	6

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

Приложение № 10
к базовым требованиям
предспортивной подготовки
по виду спорта «плавание»

Обеспечение спортивной экипировкой*

№ п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы предспортивной подготовки					
				Этап спортивно-оздоровительной подготовки		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Купальник	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
2	Очки для плавания	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
3	Плавки (мужские)	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
4	Шапочка для плавания	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1

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