

Приложение № 17  
к распоряжению Комитета  
по физической культуре и спорту  
от 13.09.2018 № 437-р

**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, возраст лиц для зачисления на этапы предспортивной подготовки и количество лиц, проходящих предспортивную подготовку в группах на этапах предспортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание (Приложение № 1);

- соотношение объемов тренировочного процесса по видам предспортивной подготовки на этапах предспортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание (Приложение № 2);

- планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта синхронное плавание (Приложение № 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 на этапах предспортивной 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 предспортивной 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 по виду спорта синхронное плавание (Приложение № 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 физической и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам предспортивной подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, 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» Программы формируется организацией, осуществляющей предспортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

## **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, с учетом спортивных дисциплин, включают в себя:

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

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

2.3. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Приложение № 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, и лица, ее осуществляющие, 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 физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта синхронное плавание;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

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

6. Особенности осуществления предспортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «синхронное плавание» определяются в Программе и учитываются при:

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

7. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей предспортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Приложение №7).

8. 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.

9. 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 № 8).

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

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

12. Комплектование групп предспортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;

13. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, предспортивная 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 пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 N 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения предспортивной подготовки (Приложение № 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 № 1  
к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта синхронное плавание

**Продолжительность этапов предспортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на  
этапы предспортивной подготовки и количество лиц, проходящих предспортивную  
подготовку в группах на этапах предспортивной подготовки по виду спорта  
синхронное плавание**

Этапы предспортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	12 - 15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	8-12

Приложение № 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**

Виды предспортивной подготовки	Этапы и периоды 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 № 3  
к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта синхронное плавание

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта синхронное плавание**

Виды спортивных соревнований (игр)	Этапы и периоды 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	2-3	2-3
Отборочные	-	-	1	1
Основные	1-2	1-2	3-4	3-4

Приложение № 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	1
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 синхронное плавание

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
	Девушки
Сила	Поднимание ног из виса 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	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.

Приложение № 6  
к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта синхронное плавание

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

Развиваемые физические качества	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	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 № 7  
к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта синхронное плавание

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды 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	12	18
Количество тренировок в неделю	3	3	6	6
Общее количество часов в год	312	312	624	936
Общее количество тренировок в год	156	156	312	312

Приложение № 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 2 раз в год		*определяется организацией (по мере необходимости)

Приложение № 9  
к Базовым требованиям  
предспортивной подготовки  
по виду спорта синхронное плавание

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной  
(предспортивной) подготовки**

№ 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	пара	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