



**МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖИ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
(МКСМ ЛНР)**

ПРИКАЗ

«12» января 2022 г.

№ 23

г. Луганск

Зарегистрировано в Министерстве юстиции
Луганской Народной Республики
27.01.2022 за № 26/4260

**Об утверждении Республиканского стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «плавание»**

В соответствии со статьями 42, 43 Закона Луганской Народной Республики от 21.02.2019 № 24-III «О физической культуре и спорте» (с изменениями), на основании подпунктов 7, 34 пункта 3.1 Положения о Министерстве культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики, утвержденного постановлением Правительства Луганской Народной Республики от 17.09.2019 № 593/19 «Об утверждении Положения о Министерстве культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики» (с изменениями), с целью определения условий и требований к спортивной подготовке по виду спорта «плавание» в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемый Республиканский стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание».

2. Направить настоящий приказ в Министерство юстиции Луганской Народной Республики для проведения государственной регистрации в установленном законодательством порядке.

3. Настоящий приказ вступает в силу с момента его государственной регистрации в Министерстве юстиции Луганской Народной Республики.

4. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на первого заместителя Министра культуры, спорта и молодежи Луганской Народной Республики – Корниенко А. Н.

Министр

Д. С. Сидоров

УТВЕРЖДЕН
приказом Министерства
культуры, спорта и молодежи
Луганской Народной Республики
от 12.01.2022 № 23

Зарегистрировано в Министерстве юстиции
Луганской Народной Республики
27.01.2022 за № 26/4260

Республиканский стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание»

I. Общие положения

1.1. Республиканский стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – РССП) определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «плавание» в организациях, указанных в части 1 статьи 44 Закона Луганской Народной Республики от 21.02.2019 № 24-III «О физической культуре и спорте» (с изменениями), которые осуществляют спортивную подготовку спортсменов по виду спорта «плавание» (далее – организации, осуществляющие спортивную подготовку).

1.2. РССП является обязательным при реализации программ спортивной подготовки по виду спорта «плавание» организациями, осуществляющими спортивную подготовку, вне зависимости от их подведомственности и формы собственности.

РССП не применяется работодателями в отношении спортсменов, с которыми заключены трудовые договоры, а также республиканской спортивной федерацией по виду спорта «плавание» в отношении членов спортивных сборных команд Луганской Народной Республики по виду спорта «плавание».

II. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки

2.1. Программа спортивной подготовки по виду спорта «плавание» (далее – Программа) имеет следующую структуру и содержание:

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

2.2. 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.

2.3. В «Пояснительной записке» Программы указываются:
 название РССП, на основе которого разработана Программа, с указанием реквизитов и названия нормативного правового акта Луганской Народной Республики, которым утвержден РССП;
 цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы;
 срок реализации Программы;
 характеристика вида спорта «плавание», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.

2.4. «Нормативная часть» Программы содержит:

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

2) 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 «плавание» (приложение № 1);

3) требования к объему тренировочного процесса по виду спорта «плавание» (приложение № 2), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки;

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

5) 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 «плавание» (приложение № 3);

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

7) перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «плавание» (приложение № 5);

8) годовой план спортивной подготовки;

9) планы инструкторской и судейской практики;

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

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

2.5. «Методическая часть» Программы содержит:

1) рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность по виду спорта «плавание» согласно приложению № 6 к РССП;

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

3) рекомендации по планированию спортивных результатов;

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

2.6. «Система спортивного отбора и контроля» Программы содержит:

1) мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;

2) 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;

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

4) 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.

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

2.8. «Перечень информационного обеспечения» Программы содержит 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.

2.9. «План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» Программы формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана республиканских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Луганской Народной Республики, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий административно-территориальных единиц Луганской Народной Республики.

III. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «плавание» (спортивных дисциплин)

3.1. 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 «плавание» и включают:

1) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «плавание» (приложение № 7);

2) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «плавание» (приложение № 8);

3) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «плавание» (приложение № 9);

4) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «плавание» (приложение № 10).

IV. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивно подготовки по виду спорта «плавание»

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

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

2) соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;

3) наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

4) соблюдение антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями, и республиканских антидопинговых правил, утвержденных в соответствии с действующим законодательством Луганской Народной Республики.

4.2. Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы на основании Единого календарного плана республиканских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

V. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

5.1. Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является:

- 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 «плавание»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «плавание».

5.2. Результатом реализации Программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) является:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «плавание»;
- 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 соревнованиях на третьем – пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «плавание»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья спортсменов.

5.3. Результатом реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства является:

- 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;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;

- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «плавание»;

- знание антидопинговых правил;

- сохранение здоровья.

5.4. Результатом реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства является:

- 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 Луганской Народной Республики;

- сохранение здоровья.

5.5. Продолжительность прохождения спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

5.6. Образовательные организации Луганской Народной Республики, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта, для наиболее перспективных выпускников (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку) могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до 4 (четырех) лет.

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «плавание»

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

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

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

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

на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного звания «мастер спорта Луганской Народной Республики».

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

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

7.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать следующим требованиям:

1) на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего образования в области физического воспитания, физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы по соответствующей специальности;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего образования в области физического воспитания, физической культуры и спорта и стажа работы по соответствующей специальности не менее одного года;

3) на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего

спортивного мастерства – наличие высшего образования в области физического воспитания, физической культуры и спорта и стажа работы по соответствующей специальности не менее трех лет.

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

7.4. 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) 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.

7.5. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского/тренерско-преподавательского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

7.6. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- 1) наличие плавательного бассейна (длина чаши 25 м или 50 м);
- 2) наличие тренировочного спортивного зала;
- 3) наличие тренажерного зала;

- 4) наличие раздевалок, душевых;
- 5) наличие медицинского пункта объекта спорта;
- 6) обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «плавание» в соответствии с приложением № 11 к РССП;
- 7) обеспечение спортивной экипировкой по виду спорта «плавание» в соответствии с приложением № 12 к РССП;
- 8) обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- 9) обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;
- 10) медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля.

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

7.8. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, 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 практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

7.9. 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 «плавание» 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.

7.10. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы 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.

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

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

7.13. Финансовое и материально-техническое обеспечение спортсменов и обучающихся, осваивающих дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта, в том числе обеспечение спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, проезда к месту проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий и обратно, проживания в период проведения тренировочных мероприятий (в том числе тренировочных сборов) и спортивных мероприятий может осуществляться при наличии собственных финансовых возможностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, либо других источников, не запрещенных законодательством Луганской Народной Республики.

Начальник управления спорта и молодежи
Министерства культуры, спорта и молодежи
Луганской Народной Республики

О. В. Шеренешев

Приложение № 1
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «плавание»

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 «плавание»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	12	6
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	14	4

Приложение № 2
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «плавание»

**Требования к объему тренировочного процесса
по виду спорта «плавание»**

Этапный норматив	Этапы и периоды 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	9	14	20	28	32
Общее количество часов в год	321	468	728	1040	1456	1664

Приложение № 3
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «плавание»

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

Виды спортивной подготовки	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		
Общая физическая подготовка (%)	55-57	50-53	43-46	32-35	8-12	13-17
Специальная физическая подготовка (%)	18-21	23-25	26-29	33-36	43-47	48-51
Техническая подготовка (%)	16-19	16-19	16-20	18-22	18-22	18-22
Теоретическая, подготовка (%)	1-2	1-2	1-3	1-4	1-5	1-5
Тактическая, подготовка (%)	1-2	1-2	1-3	1-4	1-5	1-5
Психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-3	1-4	1-4	1-5

Приложение № 4
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «плавание»

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах
спортивной подготовки по виду спорта «плавание»**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствован ия спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	1	3	4	6	8	8
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	-	2	4	4	4

Приложение № 5
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «плавание»

**Перечень тренировочных мероприятий
по виду спорта «плавание»**

№п/ п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствова- ния спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1	2	3	4	5	6	7
1. Тренировочные сборы						
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам Луганской Народной Республики	-	14	18	21	
1.3.	По подготовке к другим республиканским соревнованиям Луганской Народной Республики, а также по подготовке к официальным спортивным соревнованиям административно-территориальных единиц Луганской Народной Республики	-	14	18	18	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18	не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные	-	до 14 дней			определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку

Продолжение приложения № 5

1	2	3	4	5	6	7
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	до 5 дней, но не более 2 раз в год			в соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	В каникулярный период	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год		-	-	не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые (для зачисления в образовательные организации среднего профессионального образования или образовательные организации высшего образования в области физической культуры и спорта)	-	до 60 дней			в соответствии с правилами приема в образовательную организацию среднего профессионального образования или образовательную организацию высшего образования в области физической культуры и спорта

Приложение № 6
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «плавание»

**Влияние физических качеств на результативность
по виду спорта «плавание»**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния*
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	1

*Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Приложение № 7
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «плавание»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта «плавание»**

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 6-8 лет			
1.1. Бег на 30 м	с	не более	
		6,9	7,1
1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		7	4
1.3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+1	+3
1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1. Плавание (вольный стиль) 50 м	-	без учета времени	
2.2. Бег челночный 3 х 10 м с высокого старта	с	не более	
		10,1	10,6
2.3. Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	с	не менее	
		3,5	3
2.4. Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
		1	

Приложение № 8
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта «плавание»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе
спортивной специализации) по виду спорта «плавание»**

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1. Бег на 1000 м	мин, с	не более	
		5,50	6,20
1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		13	7
1.3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+4	+5
1.4. Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
		9,3	9,5
1.5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1. Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
		4	3,5
2.2. Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 60 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
		3	
2.3. Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	м	не менее	
		7	8
2.4. Техническое мастерство	обязательная техническая программа		

Приложение № 9
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «плавание»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства по виду спорта «плавание»**

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши/мужчины	девушки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1. Бег на 2000 м	мин, с	не более	
		9,20	10,40
1.2. Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
		8	-
1.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		-	15
1.4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+9	+13
1.5. Челночный бег 3 x 10	с	не более	
		8,0	9,0
1.6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		190	165
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1. Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
		5,3	4,5
2.2. Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
		5	
2.3. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
		45	35
2.4. Исходное положение - стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед. Дистанция 11 м	с	не более	
		6,7	7
2.5. Техническое мастерство	обязательная техническая программа		

Приложение № 10
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «плавание»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки,
для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного
мастерства по виду спорта «плавание»**

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет			
1.1. Бег на 30 м	с	не более	
		4,7	5,0
1.2. Бег 2000 м	мин, с	не более	
		8,10	10,0
1.3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		36	20
1.4.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
		+11	+15
1.5.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1. Исходное положение - стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	м	не менее	
		7,5	5,3
2.2. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
		50	40
2.3. Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
		12	7
2.4. Исходное положение - стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. Выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	количество раз	не менее	
		5	
2.5. Техническое мастерство	обязательная техническая программа		

Приложение № 11
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «плавание»

**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для осуществления спортивной подготовки
по виду спорта «плавание»**

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Весы электронные	штука	1
2	Доска для плавания	штука	30
3	Доска информационная	штука	2
4	Колокольчик судейский	штука	10
5	Ласты тренировочные для плавания	пара	60
6	Лопатки для плавания (большие, средние, кистевые)	пара	1
7	Мат гимнастический	штука	15
8	Мяч ватерпольный	штука	5
9	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
10	Поплавки-вставки для ног (колобашка)	штука	30
11	Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением	штука	30
12	Разделительные дорожки для бассейна (волногасители)	комплект	1
13	Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна	штука	2
14	Секундомер электронный	штука	8
15	Скамейка гимнастическая	штука	6

Приложение № 12
к Республиканскому стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта «плавание»

Обеспечение спортивной экипировкой по виду спорта «плавание»

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1	Гидрокостюм стартовый (женский)	штука	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
2	Гидрошорты стартовые (мужские)	штука	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
3	Костюм спортивный	штука	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4	Кроссовки спортивные	пара	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5	Купальник женский	штука	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6	Носки	пара	на занимающегося	--	-	-	-	1	1	1	1
7	Очки для плавания	штука	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
8	Плавки мужские	штука	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
9	Полотенце	штука	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10	Рюкзак спортивный	штука	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11	Футболка с коротким рукавом	штука	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
12	Шапочка для плавания	штука	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1