

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ВОДНЫМ ВИДАМ СПОРТА
«НЕВСКАЯ ВОЛНА»**

ПРИНЯТО
с учетом мнения
Педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР по ВВС
«Невская волна»
протокол № 2 от 29.12.2023

УТВЕРЖДЕНО
Директор СПб ГБУ ДО СШОР по ВВС
«Невская волна»
Ю.Г. Феленко
Приказ № 407-23 от 29.12.2023



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду
спорта «синхронное плавание»**

Программа разработана на основании:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 г. № 1095

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 2-3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4-5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Авторы-разработчики:

Погудина Анна Анатольевна

Алексеева Дарья Алексеевна

Санкт-Петербург, 2024

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	5
II ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	7
2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	9
2.3.1. Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия (смешанные)	9
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия	10
2.3.3. Спортивные соревнования	12
2.4 Годовой учебно-тренировочный план	16
2.5. Календарный план воспитательной работы	21
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	21
2.7.Планы инструкторской и судейской практики	28
2.8. Планы медицинский, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	29
III СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	33
3.1. Требования к результатам прохождения Программы	33
3.2.Оценка результатов освоения Программы	35
IV РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	36
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	36
4.2.Учебно-тематический материал Программы	65
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	66
VI.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	67
6.1.Материально-технические условия реализации Программы	67
6.2. Кадровые условия реализации Программы	68
6.3.Информационно-методические условия реализации Программы	69
Приложение 1 Перечень нормативов (контрольных испытаний) индивидуального (конкурсного) отбора для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «синхронное плавание»	71
Приложение 2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки второго года обучения по виду спорта «синхронное плавание»	77

Приложение 3 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «синхронное плавание»	82
Приложение 4 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «синхронное плавание»	87
Приложение 5 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «синхронное плавание»	92
Приложение 6 Годовой учебно-тренировочный план	97
Приложение 7 Календарный план воспитательной работы	99
Приложение 8 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	103
Приложение 9 План инструкторской и судейской практики	105
Приложение 10 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	108
Приложение 11 Учебно-тематический план	110
Приложение 12 Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимый для прохождения спортивной подготовки	134
Приложение 13 Перечень спортивной экипировки	137

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по синхронному плаванию с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 года № 1095 (далее – ФССП). Программа разработана в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543).

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом для учебно-тренировочной работы.

Сокращения, используемые в Программе:

- Программа- дополнительная образовательная программа спортивной подготовки;
- Учреждение- Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта «Невская волна» (СПб ГБУ ДО СШОР по ВВС «Невская волна»);
- ФССП- федеральный стандарт спортивной подготовки;
- НП- (этап) начальная подготовка;
- УТ- учебно-тренировочный (этап);
- ССМ- (этап) совершенствования спортивного мастерства;
- ВСМ- (этап) высшего спортивного мастерства;
- ОФП- общая физическая подготовка;
- СФП- специальная физическая подготовка;
- ФЗ- федеральный закон;
- РУСАДА – Российское антидопинговое агентство;
- БАД-биологически активная добавка;
- ТИ- терапевтическое использование.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» (далее- Программа) Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта «Невская волна» (далее – Учреждение) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 № 1095 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 71667 от 20 декабря 2022 года);
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2023 № 863 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «синхронному плаванию»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2023 №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 января 2024 № 46 «Об утверждении правил вида спорта Синхронное плавание»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка 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» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»).

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке всех дисциплин по синхронному плаванию с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» и направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки на всех этапах обучения.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки установлены федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание», представлены в таблице 1. В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации 634 от 03.08.2022 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Учреждение комплектуется группы начальной подготовки и учебно-тренировочные группы с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований техники безопасности не превышая двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание». На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной классификации спортивного разряда кандидат в мастера спорта для обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и не ниже звания мастера спорта на этапе высшего спортивного мастерства.

Таблица 1- Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	6	8-16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	4-12
Этап совершенствования	не ограничивается при условии вхождения в	12	3-7

спортивного мастерства	состав сборной Санкт-Петербурга		
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается при условии вхождения в состав сборной Санкт-Петербурга	13	2-6

Минимальный возраст зачисления на Программу – 6 лет. На этап начальной подготовки первого года обучения зачисляются лица, желающие заниматься синхронным плаванием, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно прошедшие конкурсный индивидуальный отбор, согласно приложению 1 настоящей Программы. Кандидаты должны достичь установленного возраста в календарном году, в котором происходит зачисление на Программу. Для перевода на этап начальной подготовки второго года обучения обучающиеся должны успешно сдать перечень контрольно-переводных нормативов и тестирование теоретической подготовки, согласно приложению 2, 11 настоящей Программы.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются обучающиеся не моложе 8 лет. Для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) обучающиеся должны успешно сдать перечень контрольно-переводных нормативов и тестирование теоретической подготовки, согласно приложению 3, 11 настоящей Программы. В рамках одной группы обучающиеся не должны иметь разницу более чем в 2 разряда по виду спорта «синхронное плавание» и 2 года рождения.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 12 лет. Для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства обучающиеся должны успешно сдать перечень контрольно-переводных нормативов и тестирование теоретической подготовки, согласно приложению 4, 11 настоящей Программы. Обязательным условием для перевода на этап совершенствование спортивного мастерства является наличие у обучающегося разряда Кандидата в мастера спорта по виду спорта «синхронное плавание».

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 13 лет. Для зачисления на этап высшего спортивного мастерства обучающиеся должны успешно сдать перечень контрольно-переводных нормативов и тестирование теоретической подготовки, согласно приложению 5, 11 настоящей Программы. Обязательным условием для перевода на этап высшего спортивного мастерства является наличие у обучающегося звания мастера спорта по виду спорта «синхронное плавание».

На этапе высшего спортивного мастерства возраст обучающихся не ограничивается, если результаты и динамика выступления в соревнованиях соответствуют требованиям этого этапа.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. Объем нагрузок в Учреждении по этапам подготовки рассчитывается согласно расписанию учебно-тренировочных занятий с учетом непрерывного учебно-тренировочного процесса, составляющего 52 недели в год. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» представлен в таблице 2.

Таблица 2- Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

С учетом комплексного подхода к подготовке обучающихся по виду спорта «синхронное плавание» при реализации Программ применяются следующие виды (формы) обучения:

2.3.1. Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия (смешанные)

Учебно-тренировочные занятия могут проводиться в групповом и индивидуальном формате. При формировании группы Учреждение руководствуется требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» в части касающихся возраста, количества и уровнем подготовки обучающихся. Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия - 60 минут (астрономический час).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;

- на учебно-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 учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят: теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Допускается реализация смешанного формата учебно-тренировочных занятий для повышения уровня физической подготовленности и технического мастерства при отработке индивидуальных произвольных программы.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Также включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в Учреждении являются:

- Очная форма;
- В случае возникновения обстоятельств, препятствующих реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в очной форме (приостановки очной формы обучения), может применяться очная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Основная организационная форма учебно-тренировочного процесса для всех обучающихся - групповые занятия с продолжительностью, соответствующей этапу подготовки.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Учреждением для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, для контроля за уровнем общей и специальной физической подготовленности обучающихся, с целью проведения просмотровых мероприятий, а также восстановительных мероприятий после соревновательной деятельности. Максимальная продолжительность и периодичность проведения учебно-тренировочных мероприятий представлена в таблице 3. В рамках выделенной субсидии на выполнение государственного задания Учреждение планирует на учебно-тренировочный год перечень мероприятий, количество участвующих в мероприятиях обучающихся, сроки и место проведения учебно-тренировочных

мероприятий и утверждает данный перечень в календарном плане официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения, который согласовывается с Комитетом по физической культуре и спорту.

Таблица 3- Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	18
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	До 14 суток		
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 суток, но не более 2 раз в год		

2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

2.3.3. Спортивные соревнования

Участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях обучающихся Учреждения осуществляется в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга.

Приказом Министерства спорта Российской Федерации 46 от 24.01.2024 «Об утверждении правил вида спорта «синхронное плавание», определены спортивные дисциплины в синхронном плавании, программы и требования к их выполнению. Соревнования в синхронном плавании проводятся по спортивным дисциплинам в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, в возрастных группах в соответствии с правилами World Aquatics (далее-WA), представленных в таблице 4.

Таблица 4- Номер вида спорта – синхронного плавания и спортивных дисциплин по синхронному плаванию во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
				023	007	1	8	1	1	Б
1	Синхронное плавание	023 000 1 6 1 1 К	Соло – произвольная программа	023	007	1	8	1	1	Б
			Соло – техническая программа	023	006	1	8	1	1	Ж
			Соло	023	001	1	8	1	1	Б
			Дуэт – произвольная программа	023	009	1	8	1	1	Б
			Дуэт – техническая программа	023	008	1	8	1	1	Ж
			Дуэт	023	002	1	6	1	1	Б
			Дуэт смешанный	023	012	1	8	1	1	Л

			Дуэт- смешанный – произвольная программа	023	013	1	8	1	1	Я
			Дуэт-смешанный– техническая программа	023	014	1	8	1	1	Я
			Группа – произвольная программа	023	011	1	8	1	1	Б
			Группа – техническая программа	023	010	1	8	1	1	Ж
			Группа	023	003	1	6	1	1	Б
			Комби	023	004	1	8	1	1	Б
			Акробатическая группа	023	015	1	8	1	1	Б
			Фигуры	023	005	1	8	1	1	Д

Согласно правилам вида спорта «синхронное плавание» определены следующие возрастные группы участников соревнований:

- Мужчины и женщины 15 лет и старше;
- Юниоры 15-20 лет;
- Юниорки 15-19 лет;
- Юноши 13-16 лет;
- Девушки 13-15 лет;
- Мальчики и девочки до 13 лет.

В возрастной категории мальчики и девочки до 13 лет к участию в соревнованиях допускаются спортсмены 7-12 лет. Возможно проведение соревнований с разбивкой по возрастным группам, определяемые региональной спортивной федерацией, в зависимости от подготовленности спортсменов.

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований. Возрастная группа участников определяется с 01 января до 31 декабря в год проведения соревнований.

Участники соревнований моложе пятнадцати (15) лет) не должны допускаться к участию в чемпионате, Кубке России и всероссийских соревнованиях в возрастной группе- мужчины и женщины.

На одних и тех же соревнованиях обучающийся может участвовать в одном соло (техническая и/или произвольная программы), одном дуэте (техническая и/или произвольная программы), одном смешанном дуэте (техническая и/или произвольная программы), одной группе (техническая и/или произвольная программы), одном комби, одной акробатической группе.

Каждый обучающихся, принимающий участие в соло, дуэте, дуэте-смешанном, комби и акробатической группе обязан выполнить 4 фигуры. Группы и серии фигур выбираются техническим комитетом ВА каждые 4 года и утверждаются исполкомом Федерации. Региональная спортивная федерация, в

зависимости от подготовленности спортсменов формирует группы фигур самостоятельно.

Техническая программа выполняется под музыку. В технической программе: соло, дуэт, дуэт-смешанный, группа обучающиеся должны выполнить обязательные технические элементы. Обязательные технические элементы и количество обязательных произвольных элементов и дополнительных элементов определяется техническим комитетом WA и утверждаются Исполкомом Федерации.

Произвольная программа выполняется под музыку. В произвольной программе: соло, дуэт, дуэт-смешанный, группа обучающиеся должны выполнить определенное количество произвольных обязательных элементов и соответствовать требованиям по наполнению программ. Количество произвольных обязательных элементов определяется техническим комитетом WA и утверждаются Исполкомом Федерации.

Комби исполняется под музыку. Обучающиеся должны выполнить произвольные обязательные элементы. Должна соответствовать требованиям по наполнению программ и соответствовать иным требованиям.

Акробатическая группа исполняется под музыку. Обучающиеся должны выполнить определенное количество акробатических элементов и соответствовать иным требованиям.

Важнейшими характеристиками соревновательной деятельности обучающихся по виду спорта «синхронное плавание» является: техника исполнения, сложность и художественное впечатление, оценивается в баллах, где 10 баллов-это безупречное исполнение, 0 баллов- полностью неудавшееся исполнение.

Сложность предусматривает:

- Сложность всех движений, синхронность

Техника исполнения предусматривает:

- Уровень мастерства в исполнении специальных навыков, исполнение всех движений;
- Синхронизация и точность движения спортсменов по отношению друг к другу и к музыке над водой, на поверхности и под водой.

Художественное впечатление предусматривает:

- Хореографию движений и поз, сочетание художественных и технических элементов в программах, разнообразность и креативность;
- Музыкальная интерпретация- единство движений, образа и музыки;
- Манера представления-манера представления программы зрителям и общее впечатление от нее.

Система соревнований представляет собой ряд официальных соревнований и контрольных курсовок, включенных в единую систему подготовки обучающихся. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение

на определенном этапе подготовки обучающегося, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие обучающихся в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специальных физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке обучающихся, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность обучающегося.

Соревновательная подготовка предусматривает участие обучающихся в соревнованиях, которые подразделяются на основные, отборочные и контрольные.

Контрольные соревнования- это вид соревновательной деятельности, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается и корректируется программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри Учреждения или группы.

К контрольным соревнованиям относятся:

- Межмуниципальные и муниципальные соревнования по обязательной программе на этапе начальной подготовки;
- Контрольные курсовки в группе по отдельным видам программы для всех этапов подготовки;

Отборочные соревнования- это вид соревновательной деятельности, по итогам которых комплектуются команды для дальнейшего участия во всероссийских и/или региональных соревнованиях. В зависимости от принципа комплектования состава команды всероссийских и/или региональных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить норматив.

К отборочным соревнованиям относятся:

- муниципальные, межмуниципальные соревнования по всем видам программ для всех этапов подготовки за исключением этапа начальной подготовки;
- отборочные курсовки в составы сборных команд для обучающихся всех этапов подготовки.

Основные соревнования- это вид соревновательной деятельности, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной.

- Первенство/чемпионат Санкт-Петербурга для всех этапов подготовки за исключением этапа начальной подготовки;
- Первенство/чемпионат Северо-Западного федерального округа для всех этапов подготовки за исключением этапа начальной подготовки;
- Межмуниципальные и муниципальные соревнования по всем видам программ на этапах начальной подготовки со 2 года обучения.

У отдельных обучающихся или групп, достигших в синхронном плавании высоких результатов к основным стартам могут быть отнесены: Всероссийские

соревнования, Первенство России, Чемпионат России и Кубок России.

Количество планируемых соревнований зависит от этапа многолетней спортивной подготовки и индивидуальных особенностей обучающегося.

Минимальные планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта «синхронное плавание» представлены в таблице 5.

Таблица 5- Минимальные планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта «синхронное плавание»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	2	3	4	2	2
Отборочные	-	1	1	1	1	1
Основные	-	1	2	2	3	2

Основными требованиями к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- Соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «синхронное плавание»;
- Соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- Наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «синхронное плавание» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки, распределяет учебное время, соотношение видов спортивной подготовки и отводимое время на их освоение для каждого этапа спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный план рассчитанный на 52 недели в год, утверждается Учреждением. Учебно-тренировочный план содержит разделы по: общей физической подготовке, специальной физической подготовке, участию в спортивных соревнованиях, технической подготовке, теоретической подготовке, психологической подготовке, контрольные мероприятия (тестирования и контроль), судейской практике, инструкторской практике, медицинские и медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия. Каждый раздел учебно-тренировочного плана является неотъемлемой частью спортивной подготовки обучающегося.

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлен в приложении б

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание учебно-тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы подготовка обучающихся в течение года может делиться на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация обучающегося, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки в макроцикле. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Продолжительность периодов зависит от календаря и количества соревнований.

В подготовительном периоде учебно-тренировочный процесс строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм. Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (гибкости, координации, специальной выносливости и др.) В дальнейшем значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Подготовительный период принято делить на два этапа:

- общеподготовительный этап;
- специально-подготовительный этап;

Основной задачей общеподготовительного этапа является постепенное вовлечения организма обучающегося в учебно-тренировочный процесс

последующего периода, повышение уровня общей физической подготовленности, увеличение возможностей основных функциональных систем организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата.

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода проходит подбор музыкального сопровождения для произвольных композиций; конструирование новых элементов, тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных

Основные средства учебно-тренировочного процесса:

- ОФП - общеразвивающие и укрепляющие упражнения, элементы гимнастики;
- СФП – упражнения, направленные на развитие специальной выносливости, гибкости, координации, силы;
- плавательная подготовка – упражнения для развития анаэробных и аэробных возможностей организма, ныряние;
- выполнение технических элементов и отработка отдельных видов программ;
- акробатика – разучивание акробатических элементов и поддержек.

Соревновательный период делится на 2 этапа:

- Предсоревновательный этап;
- Собственно-соревновательный этап.

Задачи предсоревновательного этапа:

- создание прочного фундамента физической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- целенаправленное развитие физических качеств и способностей обучающихся, влияющих на эффективность соревновательной деятельности;
- повышение объема учебно-тренировочных нагрузок;
- постановка и разучивание/совершенствование композиций;

Основные средства подготовки:

- ОФП – упражнения на тренажерах, с эластичными бинтами, гантелями, выполнение элементов ОФП в скоростном режиме, упражнения на гибкость;
- Плавательная подготовка – воспитание базовой выносливости, скоростных качеств (плавание средних и коротких дистанций). Использование интервального, повторного и контрольного метода спортивной тренировки;
- СФП и ТП на воде – специальные скоростные передвижения по воде, элементы технической и произвольной программ, вращательные элементы, выталкивания, выпрыгивания, упражнения с отягощениями на воде;
- Хореография – классический экзерсис, элементы народного и современного танца, просчет произвольных композиций под музыку в зале.;
- Акробатика – отработка акробатических элементов на суше и на воде, подготовка к сложным трюковым элементам и выполнение их на воде;

- Постановка произвольных программ и совершенствование техники исполнения.

Основные задачи в собственно-соревновательный этап:

- Повышение интенсивности учебно-тренировочных нагрузок;
- Непосредственная подготовка к соревнованиям и участие в них;
- Совершенствование технических элементов и частей произвольных программ;
- Тренировка специальной выносливости и стабильности исполнения произвольных программ полностью;

Психологический тренинг;

Основные средства подготовки:

- ОФП – в скоростных режимах;
- СФП – совершенствование специальной гибкости, отработка произвольных композиций под счет и музыку в зале;
- Плавательная подготовка – плавание в виде разминки, серии коротких отрезков с максимальной скоростью;
- Хореография – экзерсис, отработка «суши» произвольных композиций под музыку
- Специальная техническая подготовка на воде – совершенствование техники частей композиций, прогоны композиций полностью и повторное исполнение частей с малым интервалом отдыха;
- Проведение «контрольно-модельных» тренировок с участием судей, приближенных к условиям соревнований;
- Соревнования.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние обучающегося и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы. После соревнований рекомендуется включать в учебно-тренировочные занятия анализ выступлений обучающихся, с целью повышения уровня осведомленности об уровне исполнения элементов и дальнейшего совершенствования.

Основные задачи переходного периода:

- Полноценный отдых после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- Проведение лечебно-профилактических мероприятий;
- Проведение восстановительных мероприятий;

- Мероприятия по психологической разгрузке;

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей синхронистов. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годичного.

Учебно-тренировочный процесс в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками.

Правильное построение переходного периода позволяет не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Типы и задачи мезоциклов:

Структура учебно-тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3–8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в учебно-тренировочном процессе обучающихся применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей Программе, как основные элементы при планировании учебно-тренировочного процесса.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Выделяют: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы. Кроме основных мезоциклов есть: контрольно-подготовительные, предсоревновательные, восстановительно-поддерживающие.

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение обучающихся к эффективному выполнению специфической учебно-тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия, (диспансеризация, углубленные медицинские обследования).

В базовых мезоциклах внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма обучающихся, развитию их физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Учебно-тренировочный процесс характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей Программой для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарным планом соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему учебно-

тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности обучающихся, совершенствуются их технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению обучающихся и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания детей и подростков обуславливает повышение требований к воспитательной работе в Учреждении.

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебно-тренировочного плана и следующих основных задач воспитательной работы: формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств, воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма. В календарный план воспитательной работы Учреждение может включать лекции по: профориентационной деятельности, здоровьесбережение, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления и иные направления в работе.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в приложении 7.

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии со статьей 26 и 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации 464 от 24.06.2021 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» Учреждение, реализующее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить занятия с обучающимися, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, знакомить обучающихся под роспись с локальными нормативными актами, связанные с прохождением учебно-тренировочного процесса, а также с антидопинговыми правилами и правилами по синхронному плаванию. Обязательным условием для допуска к учебно-тренировочному процессу и участию в соревнованиях обучающимися является ежегодное прохождение антидопингового онлайн курса РУСАДА с получением сертификата. Учет наличия сертификата РУСАДА у обучающихся осуществляется тренерами-преподавателями групп.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя. Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы, лекции, вебинары и игры с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний по определению понятия «допинг», последствиях употребления допинга для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, а также проведение викторин с группами начальной подготовки, направленные на развитие у обучающихся правильного подхода к занятиям спортом. План мероприятий представлен в приложении 8.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсмена, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, реализовывающих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- Назначение или попытка назначения спортсмену или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому

спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;

- Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающегося и персонала обучающегося, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы с обучающимися и персоналом обучающихся на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в учреждении, реализующем дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих

Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер-преподаватель, инструктор-методист, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией

любой подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- обучающиеся этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА. Игры могут быть направлены на:
- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Равенство и справедливость

Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать обучающимся:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать обучающимся:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

Роль правил в спорте

Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать обучающимся?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать обучающимся?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

* можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.

Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!» (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: «СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!»).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!», выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом «Мы за честный спорт!».

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- обучающиеся всех уровней подготовки;
- персонал обучающегося (медицинский персонал, тренеры-преподаватели).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.
- маскирует использование других запрещенных субстанций.
- Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители обучающихся общеобразовательных учреждений;

- родители обучающихся этапов начальной подготовки в учреждениях, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры обучающихся;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения с обучающимися в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры обучающихся;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки обучающихся является подготовка к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта «синхронное плавание», выявление обучающихся, обладающих склонностями к тренерско-преподавательской деятельности, с перспективой передачи им навыков, необходимых для работы в области спорта.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Обучающиеся должны овладеть принятой в синхронном плавании терминологией и уметь проводить занятия в спортивной зале и бассейне, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить

занятие и участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Во время учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся данного этапа должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах, обучающиеся могут принимать участие в судействе межмуниципальных и муниципальных соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли помощника судьи и помощника секретаря.

Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в приложении 9.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп начальной подготовки);
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий спортивным врачом Учреждения;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами учебно-тренировочных занятий и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Основной задачей врачебного контроля является - допуск обучающихся к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям. Медицинский контроль обучающихся осуществляется спортивными врачами врачебно-физкультурного диспансера Санкт-Петербурга.

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце спортивного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий, оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей, по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений учебно-тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

Этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности обучающихся и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

Текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения информации о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма обучающихся, эффективности применяемых средств восстановления.

При выполнении объема учебно-тренировочных нагрузок ключевым аспектом в прогрессе спортивных результатов является восстановление обучающихся, которое выражается в способности организма обучающегося бороться с наступившим в процессе учебно-тренировочных занятий утомлением. Признаком утомления является снижение работоспособности, временное ухудшение функционального состояния систем организма. Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса является использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

К педагогическим факторам воздействия относят:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические методы восстановления включают:

- Психорегулирующие тренировки;
- Разнообразный досуг;
- Комфортабельные условия быта;
- Создание положительного эмоционального фона во время отдыха и др.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающихся промежуточные цели тренировки, и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после учебно-тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших учебно-тренировочных нагрузок или в дни соревнований. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

Медико-биологические средства восстановления относятся:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при темп. 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В

остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться не только врачом, но и тренером-преподавателем.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки: систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающегося, уровня подготовленности и этапа подготовки. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, причины их проявления, недовосстановления.

План медицинский, медико-биологический мероприятий и применения восстановительных средств согласно приложения 10.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- сформировать широкий круг двигательных умений и навыков, гармонично развивать физические качества;
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «синхронное плавание»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- сформировать устойчивый интерес и спортивную мотивацию к занятиям видом спорта «синхронное плавание»;
- повышать уровень физической, технической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «синхронное плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий и периоды отдыха, режим восстановления и питания;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «синхронное плавание»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- сформировать мотивацию к совершенствованию спортивного мастерства и достижению высоких спортивных результатов;
- повышать уровень физической, технической, теоретической и психологической подготовленности;
- повысить функциональные возможности организма;
- сформировать навык профессионального подхода к соблюдению режима учебно-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;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «синхронное плавание»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- стабильно демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- приобрести опыт спортивного судьи по виду спорта «синхронное плавание»;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранить мотивацию к совершенствованию спортивного мастерства и достижению высоких спортивных результатов;
- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, теоретической и психологической подготовленности;
- закрепить навык профессионального подхода к соблюдению режима учебно-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;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких

правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России», не реже одного раза в три года или выполнять нормы или требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по теоретической подготовке, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки указаны в приложениях 1-5. Приблизительный перечень вопросов по тестированию знаний обучающихся по этапам подготовки указаны в приложении 11.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки включает особенности и различия учебно-тренировочного процесса, обусловленные биологическими закономерностями развития детей и подростков, особенностями адаптации организма обучающегося к тренировочным воздействиям и специфическими требованиями конкретного вида спорта.

Этап начальной подготовки

На начальном этапе спортивной подготовки обучающегося следует максимально расширить арсенал двигательных умений и навыков, научить их выполнять разнообразные координационные движения, поставив во главу угла решение задачи их разносторонней подготовки. При этом нельзя упускать из виду сенситивные периоды для развития тех или иных физических качеств и, напротив, исключить форсированную подготовку отдельных физических качеств. На данном этапе подготовки необходимо сосредоточиться на выявлении спортивной одаренности у начинающих синхронисток и синхронистов.

Основные задачи тренировки:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- воспитание правильной осанки;
- овладение прикладными двигательными навыками;
- обучение технике спортивных способов плавания;
- обучение основам техники синхронного плавания;
- развитие физических качеств (гибкости, ловкости, быстроты);
- обучение элементам хореографии, художественной гимнастики, акробатики, прыжкам на батуте;
- развитие волевых качеств, воспитание организованности, целеустремленности, трудолюбия.

Основные средства тренировки на этапе начальной подготовки:

- общеразвивающие упражнения – комплекс ОРУ;
- специальные физические упражнения, направленные на развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- подготовительные упражнения по освоению воды (игры и развлечения на воде, упражнения для обучения спортивным способам плавания);
- элементы хореографии, художественной гимнастики, акробатики;
- специальные упражнения синхронного плавания.

Методы тренировки:

- метод физического упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Примерный перечень практических заданий для групп начальной подготовки:

Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, дистанция, интервал. Виды строя: в одну и две шеренги, в колонну по одному, по два. Перестроения.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (без предметов).

Упражнения с предметами. С гимнастическими палками: поочередное сгибание и выпрямление рук, круговые движения палкой из различных исходных положений; поднимание палки вверх и опускание за голову, за спину; перешагивание через палку. С мячами: броски одной и двумя руками, ловля одной и двумя руками снизу и сверху; бросок вверх одной рукой и ловля после удара об пол.

Упражнения на снарядах. На гимнастической скамейке: ходьба по скамейке, перешагивание через скамейку; сгибание и разгибание рук; сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища; прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе. На гимнастической стенке: лазание, висы лицом, спиной, углом; стоя боком или лицом к стенке наклоны вперед, назад, в стороны; приседания на одной ноге и на двух ногах.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30–40 м, в чередовании с ходьбой. Прыжки с места, в длину. Метание малого мяча с места. Подвижные игры. «Салки», «гонка с мячом», «подвижная цель», эстафеты.

Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения на развитие гибкости плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и подвижности позвоночного столба (маховые упражнения, различные виды растягивания). Специальные упражнения на развитие ловкости (координации движений): асимметричные упражнения, элементарные упражнения из других видов спорта. Имитационные упражнения: основные позиции синхронного плавания («на спине», «на груди», «на боку», «группировка», на спине «с ногой, согнутой в колене», «угол вверх»), специальные гребки (стандартный гребок, обратный гребок, «пропеллер», «каное», опорный гребок). Дыхательная гимнастика: задержка дыхания в покое и при выполнении движений. Музыкально-ритмические упражнения: движения шагом или бегом под музыку различного характера.

Спортивное плавание, прыжки в воду. Упражнения по освоению воды. Ознакомление с техникой спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, «дельфин», эстафетное плавание, а также стартов и поворотов. Ознакомление с техникой прыжков в воду: солдатик вперед, солдатик назад, спад вперед, спад назад. Игры и развлечения на воде.

Хореография. Изучение позиций ног в положении неполной выворотности. Изучение позиций рук: вверх, вниз, в стороны, вперед. Ознакомление с элементами классического экзерсиса: «деми плие», «батман тандю» (положение неполной выворотности), прыжки с двух ног на две, па-польки, поклон (книксен).

Художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте. Художественная гимнастика. Ходьба: на носках, мягкий, перекаточный, приставной шаг. Бег: легкий, пружинистый, перекаточный, острый. Упражнения

для рук: круги, «волны» в сочетании с ходьбой и прыжками. Упражнения для туловища: наклоны, круговые движения, «волны» (в различных исходных положениях). Прыжки: на двух ногах, на одной поочередно, ноги врозь, сгибание ног вперед, прогнувшись. Повороты: на 180°, на 360°. Равновесия: стойка на носках, стойка на одной ноге, то же с различными положениями рук.

Акробатика. Группировка: в приседе, лежа на спине. Кувырки: вперед, назад, из упора присев. Перекат вперед, назад, в сторону. Мост из положения лежа на полу, стоя.

Прыжки на батуте. Исходные положения. Хождение по сетке с различными положениями рук. Прыжки с поворотом на 180°, в положение седа, в положение лежа на груди и на спине. Прыжки с фиксацией положения группировки, складочки.

Техника синхронного плавания. Обучение технике основных гребков синхронного плавания (техника плоского, стандартного, обратного гребков). Основные позиции синхронного плавания: «на спине», «на груди», «на боку», «группировка», «прогнувшись». Передвижение на спине: стандартный гребок, обратный гребок, «пропеллер», «обратный пропеллер». Передвижение на груди: обратный «пропеллер», «каное». Модификации спортивных способов плавания: плавание кролем на ногах (положение глассера), плавание кролем с поднятой головой, плавание на груди и на спине с попеременным чередованием гребков. Обучение простейшим фигурам синхронного плавания, соответствующим требованиям юношеского разряда – вращение в группировке, «волна», «марлин», «щука», оборот назад в группировке, оборот вперед в группировке, оборот назад согнувшись. Ознакомление с опорным гребком. Обучение опорному гребку в горизонтальных и вертикальных плоскостях (на месте и в движении). Упражнения для обучения технике гребков, основных позиций, специальных передвижений и простейших фигур. Распространенные ошибки и методика их исправлений.

Для участия в соревнованиях обучающиеся должны овладеть фигурами обязательной программы дельфиники 1-3 ступени. Перечень фигур по ступеням утверждается региональной спортивной федерацией по виду спорта «синхронное плавание»

Для обучающихся групп начальной подготовки 1 года обучения фигуры Дельфиник 1 ступени:

- Поворот назад в группировке 360 градусов;
- Щучка;
- Позиция на спине с согнутым коленом;
- Уход в прогиб.

Для обучающихся групп начальной подготовки 2 года обучения фигуры Дельфиник 2 или 3 ступени.

2 ступень:

- Балетная нога (через согнутую);
- Полубашня;
- Креветка;

- Нова.
3 ступень:
- Балетная нога через прямую;
- Барракуда;
- Капля;
- Лебедь.

Учебно-тренировочный этап

На учебно-тренировочном этапе особое место отводится совершенствованию техники спортивного плавания. От умения хорошо и красиво плавать зависит изящество плавательных движений обучающихся. Притом свои особые пластические достоинства имеет каждый вид спортивного плавания. Элементы хорошо освоенного спортивного плавания вкрапляются в общую техническую базу синхронного плавания. Таким образом создается богатый и многосторонний плавательный потенциал, который подкрепляется работой в зале – овладением синхронистами навыками хореографии, акробатики, художественной гимнастики. На этом этапе существенное значение также имеет развитие у юных спортсменов гибкости, координации движений и быстроты.

По мере роста мастерства, обучающиеся приступают к изучению упражнений скоростно-силового характера. Поскольку значительная часть двигательной деятельности в воде проводится на задержке дыхания с увеличением учебно-тренировочных нагрузок, возникает необходимость расширения функциональной базы обучающихся и правильного сочетания заданий аэробного и анаэробного характера.

Задачи тренировки:

- укрепление здоровья и закаливание;
- разносторонняя физическая подготовка, овладение двигательными навыками;
- целенаправленное воспитание физических качеств;
- разучивание и совершенствование рациональной техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов;
- ознакомление, разучивание и совершенствование упражнений синхронного плавания (позиции, специальные упражнения, простейшие фигуры и облегченные композиции);
- разучивание техники гребковых движений рук;
- овладение элементами хореографии, художественной гимнастики, акробатики, прыжков на батуте, прыжков в воду;
- развитие морально-волевых качеств, воспитание организованности, целеустремленности и трудолюбия юных спортсменов.

Средства тренировки:

- легкоатлетические упражнения, подвижные и спортивные игры, ОРУ, прикладные упражнения на местности, ОФП и СФП с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками), на снарядах

(гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка), на специальных приспособлениях (с резиновыми амортизаторами, на тренажерах);

- специальные упражнения на суше для развития подвижности в суставах, гибкости позвоночника и координационных способностей; упражнения плавательной подготовки, направленные на развитие аэробных возможностей организма;
- развитие скоростных качеств;
- хореография;
- художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте;
- упражнения синхронного плавания (упражнения для закрепления техники обязательных фигур, скоростные передвижения в «эгбитэ», имитационные упражнения на суше, комплексы фигур и соединений под музыкальное сопровождение;
- проплывание коротких дистанций на задержку дыхания).

Методы тренировки.

- Игровой и соревновательный методы (на суше и воде). Круговая тренировка на суше продолжительностью до 30 минут;
- равномерно-дистанционный метод – с умеренной интенсивностью преодоление дистанций до 600–800 м кролем, на спине и брассом, до 400 м – комплексным плаванием;
- повторный метод – повторное проплывание отрезков 25–400 м различными спортивными способами плавания в заданных режимах, повторное проплывание отрезков 12,5–50 м специальными передвижениями синхронного плавания;
- переменный метод – проплывание дистанций с переменной скоростью (например, 50 м – 75% интенсивности и 50 м – свободно). Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки с акцентом внимания на технику синхронных передвижений: 10 ≤ 25 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10–30 с.
- Контрольный метод тренировки – серия фигур по жеребьевке, контрольный старт по произвольной программе – соло, дуэт, группа.

Примерный перечень практических заданий для учебно-тренировочных групп 1-го года обучения

Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Основная стойка. Повороты на месте и в движении. Построения на месте и в движении. Размыкание в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения шагом и бегом.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с собственным весом). Упражнения с предметами. С гимнастическими палками: сгибание и выпрямление рук с вкручиванием и выкручиванием палки; из различных исходных положений – наклоны, повороты, вращательные движения туловищем; прыжки через палку, держась за концы; из положения сидя или лежа перемахи прямыми

ногами через палку. С мячами: броски партнеру по дуге вправо, влево, вперед. То же в движении.

Упражнения на снарядах.

На гимнастической скамейке: в упоре – сгибание и разгибание рук; перешагивание через скамейку с различным положением рук, с поворотами. На гимнастической стенке: стоя лицом (боком, спиной) – поочередные махи ногами; в висе на верхней рейке спиной – поднимание согнутых и прямых ног; вис углом – удерживание положения; из стойки спиной, перехватывая руками рейки, перейти в мост, перехватом вверх перейти в исходное положение.

Легкоатлетические упражнения.

Бег 60 м, прыжки в длину, в высоту, метание малого мяча с разбега, полоса препятствий (учебные барьеры, мячи).

Подвижные игры.

«Невод», «метка в цель», «охотники и утки», «перестрелка», «перетягивание через черту», «шишки, желуди и орехи». Эстафеты.

Ходьба на лыжах.

Основные способы продвижений, поворотов, торможений.

Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба: маховые движения – вперед, назад, в сторону; растягивание на полу, у гимнастической стенки, у хореографического станка (активное и пассивное). Специальные упражнения для развития координации движений: асимметричные упражнения, выполнение известных упражнений в непривычных исходных положениях; обучение упражнениям, тренирующим умение сосредоточить внимание на нескольких задачах (к примеру, движение в определенном рисунке и технике заданного элемента). Имитационные упражнения техники движений рук («пропеллер», обратный «пропеллер», опорный гребок) и позиций синхронного плавания («угол вверх», «фламинго», «угол вверх двумя», «шпагат», «вертикаль», «кран» и др.). Дыхательная гимнастика (задержка дыхания в покое и при выполнении упражнений). Музыкально-ритмические упражнения: общие понятия о размере, такте; упражнения для выполнения ритмического акцента при шаге и беге; выделение метрического акцента при шаге (ударом ноги); выделение сильных и слабых долей такта; музыкальные игры.

Спортивное плавание, прыжки в воду.

Разучивание и совершенствование техники спортивных способов плавания. Проплавание отдельных дистанций в соответствии с контрольными требованиями. Скоростное плавание на короткие дистанции. Плавание в координации избранным способом плавания не менее 400 м. Ознакомление с техникой стартов и поворотов.

Хореография.

Классический экзерсис у опоры: «деми плие», «плие», «батман тандю» (вперед, в сторону, назад), «батман тандю» с «деми плие», «батман тандю жете», «рон де жамб партер». Прыжки: «тан леве соте» в I, II, V позициях.

Упражнения на середине зала: подготовительные упражнения для рук, основные позиции рук. Ходы: обыкновенный шаг, скользящий, русский переменный ход, боковой ход, боковой ход с припаданием.

Художественная гимнастика.

Ходьба: приставной шаг (вперед, в сторону, назад), пружинящий шаг, высокий шаг, острый шаг. Бег: легкий бег (вперед и назад), перекатный, с подниманием и опусканием рук. Взмахи: взмахи руками, взмахи туловищем. Прыжки: прыжок вверх толчком двумя ногами; прыжок, сгибая ноги вперед; прыжок, согнув ноги назад. Повороты: на месте (одноименные и разноименные). Равновесия: переднее, заднее, боковое.

Акробатика.

Кувырки: последовательные кувырки вперед и назад, из упора присев кувырок назад согнувшись, кувырок из седа. Стойка на лопатках: из положения лежа на спине (с опорой на руки), перекат из седа ноги врозь. Стойка на кистях с помощью педагога. Мосты из положения лежа и стоя (со страховкой).

Прыжки на батуте.

Подскоки на обеих ногах на месте с различными положениями рук.

Техника синхронного плавания.

Разучивание и совершенствование техники специальных передвижений синхронного плавания: «пропеллер» (на спине), обратный «пропеллер» (на груди), с ногой, согнутой в колене (обратным и стандартным гребком), в седе углом (обратным и стандартным гребком), в положении «угол вверх», в «эгбитэ». Разучивание и совершенствование основных позиций синхронного плавания («угол вверх», «фламинго», «угол вверх» в погружении, «горизонтальный угол», обратная «группировка», «вертикаль» свободная и обратная). Фигуры для выполнения юношеского разряда и соответствующие программе соревнований данной возрастной группы. Упражнения для обучения технике фигур. Распространенные ошибки и методика их исправления.

Для участия в соревнованиях обучающиеся должны овладеть фигурами обязательной программы 3 ступени или фигуры до 13 лет.

3 ступень:

- Балетная нога через прямую;
- Барракуда;
- Капля;
- Лебедь.

Фигуры до 13 лет:

- Прямая балетная нога;
- Барракуда;
- Фронт Ариана;
- Тауэр;
- Вотэр дроп;
- Свордфиш;

- Кип;
- Сванита, спиннинг 180.

Примерный перечень практических заданий для учебно-тренировочных групп 2-го года обучения

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Размыкание в стороны и вперед. Повороты направо, налево, на месте прыжком с переступанием.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с собственным весом и весом партнера). Упражнения с предметами (мяч, гантели): поднимание и опускание, перевод с одной руки на другую над головой, броски и ловля мяча в различных исходных положениях.

Упражнения на снарядах.

На гимнастической стенке: подъем согнутых и прямых ног до прямого угла, круговые движения ногами, скрестные движения ног, подтягивания. Из положения лежа на спине, хватом за первую рейку – сгибаясь, стойка на лопатках, опускание вперед в исходное положение; перегибы корпуса; прыжки, держась за опору двумя руками. Упражнение на специальных приспособлениях (тренажер страус-йога, петли). Резиновые амортизаторы (выполнение опорного гребка), тренажеры.

Легкоатлетические упражнения.

Бег: 100 м (на время), бег с препятствиями, кроссовый бег (15–20 мин). Прыжки в длину, в высоту. Метание мяча с разбега на дальность.

Спортивные игры.

Волейбол. Баскетбол. Ручной мяч.

Подвижные игры.

«Вызывай смену», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната».

Ходьба на лыжах.

Основные способы спусков, подъемов. Передвижение на технику 1 км.

Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения на развитие подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба: вращательные движения, маховые упражнения с увеличением амплитуды, статические напряжения. Перерастягивание: активное и пассивное, с опорой о гимнастическую стенку в горизонтальном и вертикальном положениях, на тренажерах. Специальные упражнения на развитие быстроты: для развития быстроты реакции на команду, для совершенствования скорости одиночного движения. Упражнения для развития силы: использование легких отягощений и специальных приспособлений для воспитания локальной силы. Специальные упражнения для развития ловкости: асимметричные движения, зеркальное выполнение упражнений, упражнения для ориентировки в пространстве. Имитационные упражнения техники специальных передвижений (с помощью резиновых амортизаторов, стоя у гимнастической стенки, в горизонтальном и

вертикальном положении). Имитация позиций синхронного плавания: «угол вверх», «фламинго», «вертикаль», «горизонтальный угол», «кран», «прогнувшись». Развитие задержки дыхания: выполнение упражнений с фиксированной задержкой дыхания. Музыкально-ритмические задания: определение музыкальных акцентов в движении, обозначение музыкальных темпов (умеренный, быстрый, медленный, очень медленный, очень быстрый); выполнение различных движений туловищем, ногами, руками в разном темпе; изменение амплитуды движения в зависимости от темпа.

Спортивное плавание, прыжки в воду.

Совершенствование техники спортивных способов плавания. Развитие скоростных способностей – проплывание дистанции 50 м вольным стилем в соответствии с контрольным нормативом. Технически правильно, в равномерном темпе преодоление дистанции до 800 м без учета времени и 400 м с учетом времени. Развитие задержки дыхания: проплывание различных отрезков с интервалами вдоха (1/3, 1/6), проплывание отрезка 25 м кролем без дыхания. Совершенствование техники стартов и поворотов. Обучение учебным прыжкам в воду (соскоки в воду из передней стойки с бортика бассейна и 1-метрового трамплина)

Хореография.

Упражнения классического экзерсиса (у балетного станка и на середине зала). «Препарасьон», «плие», «батман тандю пасса», «рон де жамб пар тер», «сюр ле ку де пье», «батман фондю», «батман фраппе», «пор де бра». Прыжки: «па-эшапэ». Ходы и движения: ход в полуприседе, притопы в полуприседе, «веревочка». Упражнения для рук на основе русских народных танцев.

Художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте.

Художественная гимнастика. Ходьба: перекатный шаг, острый шаг, пружинистый шаг, вальсовый шаг. Бег: перекатный, острый. Прыжки: прыжок прогнувшись, сгибая ноги вперед, шагом, углом, прыжок согнув ноги назад. Повороты одноименные, разноименные. Равновесия: переднее, заднее, боковое (с открытыми и закрытыми глазами, с различными положениями рук).

Акробатика.

Перекаты: в сторону, в группировке, из седа ноги врозь. Кувырки: назад из упора присев, кувырок вперед с места, длинный кувырок. Стойки: на лопатках, на кистях с помощью партнера, у опоры. Мосты, подъемы из положения мост (со страховкой).

Прыжки на батуте.

Прыжки на обеих ногах, руки на поясе.

Техника синхронного плавания.

Совершенствование техники специальных передвижений синхронного плавания. Совершенствование основных позиций синхронного плавания: «угол вверх», «фламинго», «горизонтальный угол», «вертикаль», «кран», «шпагат». Разучивание и совершенствование техники обязательных фигур. Ознакомление и разучивание произвольных фигур «связок» и соединений. Обучение технике выполнения винтов и вращений в различных позициях («вертикаль», «вертикаль с

ногой, согнутой в колене», «кран»). Ознакомление с техникой исполнения фигур, соответствующих требованиям взрослых спортивных разрядов. Упражнения для обучения классификационным фигурам синхронного плавания. Распространенные ошибки и методика их исправления. Ознакомление с основами построения и исполнения произвольной программы. Постановка произвольных и показательных выступлений. Участие в квалификационных соревнованиях и водно-спортивных праздниках.

Для участия в соревнованиях обучающиеся должны овладеть фигурами обязательной программы- фигуры до 13 лет.

Фигуры до 13 лет:

- Прямая балетная нога;
- Барракуда;
- Фронт Ариана;
- Тауэр;
- Вотэр друп;
- Свордфиш;
- Кип;
- Сванита, спиннинг 180.

Примерный перечень практических заданий для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Смена направления. Захождение плечом. Фигурная маршировка. Движения по диагонали и по косым направлениям на заданные точки. Движения змейкой, петель.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с собственным весом).

Упражнения с предметами.

С набивными мячами (вес 1 кг): В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении; броски и ловля мяча из различных исходных положений. С гантелями (вес 1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в сторону) – сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях и др., то же лежа.

Упражнения на снарядах.

На гимнастической стенке: вис углом, вис согнувшись, подъем прямых и согнутых ног до касания перекладины, подтягивания. Упражнения на тренажерах (страус-йога, петли): комплекс упражнений для различных мышечных групп.

Легкоатлетические упражнения.

Бег в чередовании с ходьбой до 200 м, кроссовый бег, бег с изменением скорости, прыжки в длину и высоту, метания.

Спортивные игры.

Волейбол, бадминтон.

Подвижные игры.

«Борьба за мяч», «Катающаяся мишень», эстафеты волейболистов.

Ходьба на лыжах.

Передвижение без учета времени 1 км.

Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба с помощью вспомогательных средств (резинового жгута, скакалки); с дополнительной внешней опорой (гимнастической скамейкой, гимнастической стенкой); повторные пружинные движения. Специальные растягивания на тренажерах. Упражнения для развития быстроты, частоты движений, быстрой смены ритма и темпа движений. Развитие силовых способностей: воспитание скорости и силы (на суше и в воде). Специальные передвижения с использованием отягощений: гантели (вес 0,5–1 кг), пояса. Совершенствование двигательной координации с целью обеспечения устойчивого равновесия на суше и в воде. Развитие способности к длительной задержке дыхания: комплекс упражнений статического и динамического характера со средней и длительной задержкой дыхания. Музыкально-ритмические упражнения: термины «форте» и «пиано», динамические оттенки музыки (изучение в зале и на воде).

Спортивное плавание, прыжки в воду.

Совершенствование техники спортивных способов плавания. Развитие скоростных способностей – проплывание отрезков 12,5, 25, 50 и 100 м с использованием интервального, переменного, повторного методов спортивной тренировки. Дистанционное плавание до 1,5 км. Развитие выносливости: выполнение упражнений на задержке дыхания: проплывание различных отрезков с укороченными интервалами дыхания (1/8, 1/10). Совершенствование техники стартов и поворотов.

Хореография.

Упражнения классического экзерсиса (у балетного станка и на середине зала): «батман тандю», «плие», «батман дубль фраппе», «релеве партер», «релеве лян» на 45°, «пор де бра» с наклоном корпуса вперед, назад, в сторону. Прыжки: «шанжман де пье», «эпольман», «круазе». Ходы и движения народных танцев: ход «дробью», «гармошка», «веревочка», с переступанием. Упражнения для рук на основе движений украинского, молдавского, русского народных танцев. Народные танцы типа «тынок», «вихилясник».

Художественная гимнастика.

Ходьба: широкий шаг выпадами, широкий перекрестный шаг, тройной шаг, в темпе вальса. Бег: высокий, широкий, бег «шагом». Прыжки: прыжок касаясь, прыжок в кольцо одной, закрытый и открытый, прыжок толчком одной. Повороты: поворот с продвижением на двух ногах, на носке одной, поворот махом. Равновесия: равновесие в полуприседе на одной, высокое равновесие.

Акробатика.

Стойки: стойка на голове в группировке, стойка на предплечьях и голове, стойка на голове. Колеса: в сторону с места, с разбега. Мосты: из положения стоя встать в положение «мост»; то же на обе ноги с переходом на одну, вторая

полусогнута вверх; поворот назад в стойку на носках. Прыжки на батуте: в вертикали руки вниз, вверх с поворотом на 90° и 180°.

Техника синхронного плавания.

Выполнение специальных передвижений на скорость (от 25 до 50 м). Ознакомление, разучивание и совершенствование основных позиций синхронного плавания. Совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих требованиям III и II взрослого разряда. Разучивание и совершенствование техники выполнения винтов и вращений. Совершенствование гребковых движений руками при переходе из одной позиции в другую. Ознакомление и разучивание техники классификационных фигур: шаг назад, «нова», «тюмлер», продолжительное вращение, «самерсаб», «цапля», «эйфель» прогнувшись, «альбатрос», обратная «каталина», «фламинго», шаг назад из горизонтального угла, «барракуда», «фламинго» с ногой согнутой в колене, вертикаль из группировки продолжительное вращение, «аврора», «эйфель» вертикаль, «субмарина», «шпиль», вертикаль из группировки, шпагат с вращением на 180° шаг вперед, обратный «кран», «сабалина». В фигурах возможны изменения. Построение и разучивание произвольных композиций. Упражнения для изучения техники и синхронности исполнения.

Для участия в соревнованиях обучающиеся должны овладеть фигурами обязательной программы- фигуры до 13 лет.

Фигуры до 13 лет:

- Прямая балетная нога;
- Барракуда;
- Фронт Ариана;
- Тауэр;
- Вотэр дроп;
- Свордфиш;
- Кип;
- Сванита, спиннинг 180.

Примерный перечень практических заданий для учебно-тренировочных групп 4-5-го года обучения

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног. Комплексы упражнений с переменным ритмом, серийный метод выполнения. Упражнения с предметами. С отягощением (гантели, мяч). С набивными мячами (вес 1–1,5 кг): поднятие и опускание мяча прямыми и согнутыми руками в различных направлениях. Наклоны с различными положениями мяча (вверху над головой, за головой, за спиной, в одной руке и т.д.), прыжки с мячом в руках. С гантелями (вес 1–1,5 кг): поднятие и опускание прямых рук во всех направлениях, круговые движения, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, прыжки с гантелями, имитация опорного гребка, то же лежа.

Упражнения на снарядах

Гимнастическая стенка, перекладина: простые висы (согнувшись, прогнувшись), подтягивания, скручивания туловища, удерживания позиций синхронного плавания. Упражнения на специальных приспособлениях (тренажерах) – комплекс упражнений для различных мышечных групп.

Легкоатлетические упражнения

Бег в чередовании с ходьбой до 400 м, кроссовый бег, бег на короткие дистанции. Прыжки: в длину, в высоту (совершенствование техники). Метания (совершенствование техники и дальности полета).

Спортивные игры

Баскетбол, ручной мяч, футбол.

Подвижные игры

Эстафета баскетболистов. Ходьба на лыжах. Передвижение на скорость до 2 км.

Специальная физическая подготовка.

Специальные физические упражнения на развитие подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба: с использованием статических напряжений на максимальной амплитуде, специальное растягивание – перерастяжка (на платформе или на горке матов). Упражнения скоростно-силового характера с резкой сменой темпа выполнения упражнений. Специальные упражнения для вестибулярного аппарата (повороты, вращения, сохранение позы после вращения). Упражнения для совершенствования техники обязательных фигур – «сухая тренировка». Дальнейшее совершенствование способности к длительной задержке дыхания (задержка дыхания с сокращением интервала отдыха, специальная дыхательная гимнастика).

Спортивное плавание, прыжки в воду.

Совершенствование техники спортивных способов плавания, техники стартов и поворотов. Развитие общей выносливости. Проплавание дистанций 100 м кролем, 200 м комплексным плаванием в соответствии с контрольными нормативами. Развитие силовых способностей. Развитие аэробных возможностей – проплавание дистанции 1000–1500 м кролем (дистанционным или переменным методом). Повышение анаэробных возможностей, используя соревновательные и специально-подготовительные упражнения, приближенные к соревновательным. Разучивание и совершенствование техники учебных прыжков в воду.

Хореография.

Классический экзерсис (у балетного станка и на середине зала). «Батман сутеню» вперед, в сторону, назад, «батман тандю», «батман релеве-лянь», «гран батман», «па-де-буре» (V позиция, лицом к опоре). «Пор де бра» с разнообразными движениями корпуса. Прыжки: «па ассамбле», «ассамбле» с продвижением, «дубль ассамбле». Ходы и продвижения: боковые шаги (качающийся шаг), шаги с подскоками. Упражнения для рук на основе народно-сценического танца.

Художественная гимнастика.

Маховые движения: махи руками в основных плоскостях, в различных направлениях по дуге и по кругу, одноименно, разноименно, поочередно и последовательно; махи туловищем, раскачивания туловищем, боковой мах с горизонтальной восьмеркой руками. Прыжки: открытые и закрытые, прыжок в сочетании с вальсовым шагом, с наклоном вперед, с поворотами на 180° и 360°, прыжок касаясь кольцом, прыжок согнувшись (вперед, в сторону). Равновесия: равновесие в круглом полуприседе на одной ноге – свободную ногу вперед (согнуть под тупым, под острым углом, прижать носком к опорной), переходы из одного равновесия в другое. Повороты: одноименный поворот махом, поворот на 360°, разноименный поворот круговым махом. Упражнения с предметами: упражнения с малыми мячами – броски и ловля двумя руками, сочетание бросков и ловли с различными движениями.

Акробатика.

Стойки: на голове (в секундах), на руках махом (с поддержкой партнера или у опоры). Мосты: мост через стойку на кистях (с поддержкой партнера). Прыжки на батуте в группировке, согнувшись, прогнувшись.

Техника синхронного плавания.

Выполнение специальных передвижений на скорость (от 25 до 50 м). Разучивание и совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих требованиям I разряда. Разучивание и совершенствование техники винтов и вращений в позиции «вертикаль» и ее модификациях. Комбинационные упражнения на синхронность исполнения элементов и фигур синхронного плавания. Постановка произвольных программ, совершенствование исполнительского мастерства, работа над пластической выразительностью. Упражнения для обучения и совершенствования техники обязательных и произвольных программ. Распространенные ошибки и методика их исправления.

Для участия в соревнованиях обучающиеся должны овладеть фигурами обязательной программы- фигуры 13-15 лет.

Фигуры 13-15 лет:

- Фламинго, твист, спин;
- Циклон;
- Барракуда, шпагат, спин вверх 180;
- Свордфиш, ариана ротпейшен;
- Вип, продолжительный спин 720;
- Сатурн;
- Венус;
- Альбатрос спин вверх 360;
- Рио с прямой ногой;
- Волковер бэк 360;
- Ипанема спиннинг 180;
- Кип, комбинированный спин.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Этап углубленной спортивной подготовки в синхронном плавании характеризуется дальнейшим совершенствованием физической и технической подготовленности обучающихся. Формируются различные умения и навыки для продуктивной работы в различных видах произвольных программ (соло, дуэт, группа – техническая, произвольная, комби, акробатическая). Этот период характеризуется постепенным повышением нагрузок за счет их избирательно-направленного воздействия на организм обучающихся. Заметно повышается функциональный уровень подготовки обучающихся, отмечается прирост силы и силовой выносливости. Увеличивается общее число слагаемых, характеризующих мастерство обучающихся. Создаются предпосылки для индивидуализации в работе тренера-преподавателя с особо одаренными спортсменами и для активного внедрения в общий учебно-тренировочный процесс достижений спортивной науки.

Основные задачи тренировки:

- поддержание высокого уровня общих и специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма за счет неуклонного возрастания объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок;
- дальнейшее совершенствование техники синхронного плавания, приведение ее в соответствие с изменившимися пропорциями тела синхронистов и возросшими функциональными возможностями ее организма. Повышение эффективности и экономичности техники синхронного плавания и надежности при выполнении объемных, интенсивных, сложных по координации движений и при выполнении упражнений на длительную задержку дыхания. Развитие умения варьировать техникой движений (по темпу, амплитуде, усилиям, сложности, длительности нахождения под водой и т.д.), обучение балансированию в воде и рациональному расслаблению. Совершенствование исполнения произвольных программ (артистично, выразительно, легко и непринужденно). Освоение основных современных вариантов техники в каждом виде программы (обязательной и произвольной, технической, комбинированной);
- создание прочного фундамента плавательной подготовки;
- накопление соревновательного опыта, приобретение инструкторских и судейских навыков (получение звания судьи по спорту). Выполнение звания МС и/ или подтверждение нормативных требований КМС;
- овладение знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой по теоретической подготовке;
- воспитание трудолюбия, личной ответственности за свою подготовку в спортивной школе, коллективизма и высоких волевых качеств, обеспечивающих максимальную концентрацию усилий.

Основные средства тренировки:

- легкоатлетические упражнения, спортивные игры на суше и в воде, ходьба на лыжах, ОРУ, упражнения с предметами: гантелями (весом 1–1,5 кг), облегченной штангой (весом до 10 кг);
- упражнения на снарядах и на специальных приспособлениях (резиновые амортизаторы, блочные устройства, тренажеры);
- плавательная подготовка (с различными видами сопротивлений и отягощений, в заданном тренировочном режиме, плавание с задержкой дыхания);
- хореография, художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте;
- упражнения синхронного плавания (специальные передвижения, винтовые и вращательные фигуры, обязательные фигуры, произвольные фигуры, произвольные композиции, специальные тесты).

Методы тренировки.

- Методы строго регламентированного упражнения (переменного, стандартно-повторного упражнения, комбинированные методы упражнений);
- игровой и соревновательные методы;
- методы использования слова и средств наглядного воздействия.

Примерный перечень практических заданий для групп совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с собственным весом, весом партнера, с отягощениями и дополнительным сопротивлением). Изучение комплексов упражнений с использованием отдельно имитационного, серийного, поточного методов проведения. Упражнения с предметами. Броски мяча из-за головы, от груди, снизу, сверху, наклоны, вращения, сгибание и поднятие ног (мяч зажат между стопами), прогибания; прыжки с мячом и через мяч. С гантелями (вес – 1–1,5 кг): легкий бег, прыжки, приседания (на скорость и на выносливость).

Упражнения на снарядах.

На гимнастической стенке: вис прогнувшись, вис согнувшись, раскачивания (влево, вправо), повороты, статические удерживания ног в различных позициях. На гимнастической скамейке: отжимания, передвижения, перешагивания, отжимания в упоре лежа на двух скамейках. Упражнения на специальных приспособлениях (тренажерах): изометрические и изокинетические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на средние дистанции, бег эстафетный, кроссовый бег до 45 мин, бег с препятствиями. Прыжки в длину, высоту (совершенствование техники и спортивного результата). Метания.

Спортивные игры.

Футбол, водное поло (по упрощенным правилам).

Ходьба на лыжах.

Передвижение на скорость до 3 км. Эстафеты на лыжах

Специальная физическая подготовка.

Выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости. Растягивание на суше и воде с дополнительным отягощением и использованием специальных приспособлений (жгуты, резина, палки, обручи). Развитие анаэробной и аэробной производительности упражнениями синхронного плавания (проплывание на скорость отрезков 25, 50, 100 и 200 м основными видами передвижений). Специальные упражнения для овладения устойчивостью вращений, балансированием в воде (исполнение винтов и вращений в различных вертикальных позициях). Имитационные движения техники обязательных фигур и техники гребковых движений, использование различных типов гребков при переходе из позиции в позицию. Совершенствование способности к длительной задержке дыхания (ныряние в длину с сокращающимися интервалами отдыха, многократное повторение винтов, вращений, фигур, «связок», увеличение резервных возможностей аппарата внешнего дыхания).

Спортивное плавание.

Совершенствование техники спортивных способов плавания. Плавание всеми способами, варьируя движения по форме, усилиям и темпу. Плавание в полной координации и по элементам, избирательно воздействуя на различные стороны специальной физической подготовки и на деятельность функциональных систем организма. Плавание с различными вариантами дыхания (1/3, 1/6, 1/8). Широкое использование силовых упражнений в воде с отягощениями. Выполнение значительных и больших нагрузок для достижения высокого уровня тренированности. Тестирующие программы.

Прыжки в воду.

Синхронные прыжки в воду: соскоки из передней и задней стоек, обороты вперед и назад.

Хореография.

Классический экзерсис (у балетного станка и на середине зала), «батман фондю» на 45°, «релеве ляж» на 90° (из V позиции во всех направлениях), «батман девлоппе», «батман девлоппе пасса» на 90°. «Пор де бра» – сложная форма с глубоким наклоном корпуса вниз. Прыжки: «сисон-уверт» на 45°, «сисон ферме». Туры. Ходы и движения: боковые перескоки, шаги польки, па вальса, элементы итальянского, испанского, венгерского танцев.

Художественная гимнастика.

Маховые движения: махи ногами, махи свободной ногой в сторону, на пружинном движении опорной ноги; маховые движения в сочетании с шагами, бегом, прыжками. Прыжки: подбивной прыжок с прямыми ногами, прыжок со сменой ног впереди, то же с поворотом на 180° и 360°, прыжок шагом. Равновесия: переднее, заднее, с прыжка, со сменой ног впереди. То же с поворотом кругом и др.

Акробатика.

Стойки: стойка на руках, перевороты, стойка на голове с различным положением ног, групповые пирамиды.

Прыжки на батуте.

Прыжки с ног в сед и обратно, прыжки на колени и обратно на ноги, прыжки в шпагате со сменой ног.

Техника синхронного плавания.

Всестороннее совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих возрастным требованиям. Вариативность техники выполнения гребковых движений с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Разучивание и совершенствование новых фигур и технических элементов международной классификации WA. Расширение координационных способностей. Овладение сложными элементами спортивной техники. Выявление ошибок и методика их исправления. Построение произвольных композиций (выбор музыки, компиляция фонограммы, поиск движений, архитектура произвольных программ). Подбор упражнений для углубленного изучения техники произвольных композиций (упражнений для освоения техники вращательных движений в вертикальных и наклонных плоскостях), совершенствование техники выпрыгиваний и выталкиваний из воды на максимальной высоте. Работа над экспрессией движений. Построение, исполнение технических программ и комбинированных групп.

Для участия в соревнованиях обучающиеся должны овладеть фигурами обязательной программы- фигуры 13-15 лет или элементами.

Фигуры 13-15 лет:

- Фламинго, твист, спин;
- Циклон;
- Барракуда, шпагат, спин вверх 180;
- Свордфиш, ариана ротпейшен;
- Вип, продолжительный спин 720;
- Сатурн;
- Венус;
- Альбатрос спин вверх 360;
- Рио с прямой ногой;
- Волковер бэк 360;
- Ипанема спиннинг 180;
- Кип, комбинированный спин.

Элементы соло:

- Thrust Continuous Spin 720°;
- Thrust Spinning 360°;
- Combined Spin 1080° - Continuous Spin 1080°;
- Combined Spin 720° - Continuous Spin 1080°;
- Swordfish Straight Leg – Knight;
- Fishtail Half Twist - Continuous Spin 720°;

- Fishtail - Continuous Spin 720°;
- Rocket Split Bent Knee Joining 360°;
- Rocket Split Bent Knee.

Дополнительные требования:

Должны быть выполнены две (2) дополнительных произвольных гибрида (связки). Они могут быть размещены в любом месте программы.

Элементы дуэт:

- Walkover Back Closing 360° - Continuous Spin 1080°;
- Walkover Back Closing 180° - Continuous Spin 720°
- Rocket Split Alternating Legs - Spinning 180°
- Rocket Split - Spinning 180°
- Flamingo Full Twist Hybrid
- Flamingo Half Twist Hybrid
- Fishtail - Knight - Continuous Spin 1080°
- Fishtail - Knight - Continuous Spin 720°
- Thrust Bent Knee Twirl Spin 360°
- Thrust - Bent Knee Twirl

Дополнительные требования:

Должны быть выполнены два (2) дополнительных гибрида (связки) и одна (1) парная акробатика. Они могут быть размещены в любом месте программы.

Элементы дуэт-смешанный:

- Rocket Split Twirl Spin 180°
- Rocket Split Twirl
- Front Pike - Vertical 360° Rotation - Full Twist to Bent Knee - Continuous Spin 720°
- Front Pike - Vertical 180° Rotation - 1/2 Twist to Bent Knee - Continuous Spin 720°
- London Hybrid
- Nova Hybrid - Half Twist - Continuous Spin 1080°
- Nova Hybrid - Continuous Spin 1080°
- Thrust Fishtail Hybrid Bent Knee to Vertical Spinning 180°
- Thrust Fishtail Helicopter Spinning 180°

Дополнительные требования

Две (2) дополнительных гибрида (связки), одна из которых должна включать сцепление, и должна быть выполнена одна (1) парная акробатика. Они могут быть размещены в любом месте программы.

Элементы группа:

- Flying Fish Hybrid Spinning 180°
- Flying Fish Hybrid

- Vertical - Full Twist to Bent Knee - Full Twist to Vertical - Open 180° - Walkout
- Vertical - Half Twist to Bent Knee - Half Twist to Vertical - Split – Walkout
- Two Fouette Rotations - Vertical - Continuous Spin 720°
- Two Fouette Rotations - Vertical - Spinning 360
- Butterfly Hybrid
- Rocket Split Bent Knee Twirl Hybrid
- Rocket Split Bent Knee Hybrid

Дополнительные требования к технической программе ГРУППА:

- Три (3) дополнительных Гибрида один из которых должен включать Каскад, и одно (1) акробатическое движение должны выполнять все члены команды. Они могут быть размещены в любом месте программы. DD для акробатического движения должен быть не менее 2,0 и не более 2.

Каскад: одинаковые движения, выполняемые последовательно, один за другим, всеми членами команды. Когда выполняется более одного действия Каскада, они должны быть последовательными и не разделены другими необязательными или обязательными элементами. Второе действие Каскада может начаться до того, как все члены команды завершат первое действие Каскада, но каждый член команды должен выполнить действие каждого Каскада.

Акробатические движения: общий термин для прыжков, бросков, подъемов, стеков, платформ и т.д., которые выполняются как зрелищные гимнастические трюки и/или рискованные действия и чаще всего выполняются с помощью других спортсменов. Акробатическое движение считается, когда оно начинается и заканчивается, когда все члены группы находятся в воде.

- Программа может содержать максимум одно перестроение "Круг". Направление движения может варьироваться, если все спортсмены смотрят в одном направлении.

Изменения движения и направления движения разрешены только во время смены подводного перестроения, подводных действий, а также для выполнения и завершения круга

Примерный перечень практических заданий для групп совершенствования спортивного мастерства 2-го года обучения и выше

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с соответственным весом и весом партнера). Изучение комплексов упражнений с использованием кругового метода спортивной тренировки. Совершенствование функциональных возможностей и физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости (с отягощениями, с предметами, на снарядах, специальных приспособлениях и тренажерах).

Легкоатлетические упражнения.

Бег: бег на длинные дистанции, эстафетный бег, кроссовый бег до 90 мин. Прыжки в длину, в высоту (углубленное совершенствование техники и дальнейшее повышение спортивного результата).

Спортивные игры.

Футбол, ручной мяч, водное поло.

Ходьба на лыжах.

Передвижение на скорость на дистанции 3 км.

Специальная физическая подготовка.

Углубленная специализация. Совершенствование специальных упражнений на суше и в воде с целью дальнейшего развития физических качеств, навыков и способностей (путем повышения объема, увеличения интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, повышения плотности занятий). Использование дополнительных отягощений (пояса, плавательные костюмы). Упражнения в парах, в группах для развития специальной выносливости (комплексы упражнений, составленные из элементов и фигур синхронного плавания).

Спортивное плавание, прыжки в воду.

Совершенствование техники спортивных способов плавания. Плавание с приспособлениями, увеличивающими площадь гребущих поверхностей рук и ног (лопатки, ласты). Проплывание дистанции 400 м кролем, брассом в сочетании с дыханием 1/10. Дальнейшее повышение аэробных и анаэробных возможностей путем использования тестирующих программ. Повышение психологической устойчивости к работе максимальной мощности, при прохождении средних, длинных и сверхдлинных дистанций. Повышение экономичности работы и продуктивности дыхания. Прикладное плавание. Оказание первой помощи при несчастных случаях на воде.

Прыжки в воду: совершенствование техники прыжков с 1- и 3-метровых трамплинов (подскоки с соскоком, спады вперед и назад, согнувшись и прогнувшись, головой вниз (с 1-метрового трамплина).

Хореография.

Классический экзерсис у балетного станка и на середине зала. «Батман девлоппе», «релеве» на полупальцах, «тан лие», «тан лие» с перегибом корпуса, «тан лие» с туром. Прыжки: «па-де-баск», «тан балансе», «па глиссад». Ходы и движения: элементы кадрили, перепляс, цыганский танец – движения современных танцев – сиртаки, рок-н-ролл, стиль «диско». Пластическая подготовка. Работа над образом. Импровизация.

Художественная гимнастика.

Совершенствование техники маховых движений. Прыжки: прыжок шагом в сторону, несколько поточных прыжков шагом, подбивной прыжок (в фазе полета согнуть маховую ногу). Равновесия: переднее, заднее, равновесие после прыжков, различные формы равновесия после волн. Повороты на 180° и 360°. Упражнения с предметами: упражнения с лентой – круги, змейки, спирали; упражнения с обручем – вращения, подбросы, перекаты.

Акробатика.

Стойки: стойка на руках (удерживать), то же с переходом в шпагат. Перевороты: подводящие упражнения для переворотов вперед, соединение колес и переворотов вперед.

Прыжки на батуте: темповые прыжки, прыжки согнувшись ноги врозь, прыжки с поворотом на 180 и 360 °, прыжки в шпагате.

Техника синхронного плавания.

Всестороннее совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих требованиям КМС. Умение выбирать наиболее рациональные гребковые движения в соответствии с индивидуальными возможностями обучающегося. Изменения в технике движений рук при варьировании скорости исполнения. Достижение стабильности, устойчивости и автоматизированности в технике выполнения обязательных фигур. Совершенствование техники винтов и вращений. Анализ техники фигур, винтов и вращений по фотографиям, рисункам, кинофильмам, видеозаписям. Упражнения для совершенствования техники классификационных фигур. Распространенные ошибки и методика их устранения. Совершенствование построения произвольных программ. Связь упражнений с мелодией, темпом, ритмом, музыкальной динамикой. Архитектоника одиночных, парных и групповых выступлений. Особенности построения технических программ. Комбинированная группа (техника и методика построения) с учетом последних требований WA. Разработка схем построений и перестроений. Графическая запись программ. Совершенствование исполнения произвольных программ. Образность, характерность и индивидуальность стиля произвольных программ в одиночных, парных и групповых выступлениях. Совершенствование способности непринужденного исполнения произвольных программ. Техничко-тактическое мастерство обучающихся. Пути дальнейшего совершенствования техники и тактики синхронного плавания и их исследование. Индивидуальная подготовка.

Для участия в соревнованиях обучающиеся должны овладеть элементами обязательной программы.

Элементы соло:

- Thrust Continuous Spin 720°;
- Thrust Spinning 360°;
- Combined Spin 1080° - Continuous Spin 1080°;
- Combined Spin 720° - Continuous Spin 1080°;
- Swordfish Straight Leg – Knight;
- Fishtail Half Twist - Continuous Spin 720°;
- Fishtail - Continuous Spin 720°;
- Rocket Split Bent Knee Joining 360°;
- Rocket Split Bent Knee.

Дополнительные требования:

Должны быть выполнены две (2) дополнительных произвольных гибрида (связки). Они могут быть размещены в любом месте программы.

Элементы дуэт:

- Walkover Back Closing 360° - Continuous Spin 1080°;
- Walkover Back Closing 180° - Continuous Spin 720°
- Rocket Split Alternating Legs - Spinning 180°
- Rocket Split - Spinning 180°
- Flamingo Full Twist Hybrid
- Flamingo Half Twist Hybrid
- Fishtail - Knight - Continuous Spin 1080°
- Fishtail - Knight - Continuous Spin 720°
- Thrust Bent Knee Twirl Spin 360°
- Thrust - Bent Knee Twirl

Дополнительные требования:

Должны быть выполнены два (2) дополнительных гибрида (связки) и одна (1) парная акробатика. Они могут быть размещены в любом месте программы.

Элементы дуэт-смешанный:

- Rocket Split Twirl Spin 180°
- Rocket Split Twirl
- Front Pike - Vertical 360° Rotation - Full Twist to Bent Knee - Continuous Spin 720°
- Front Pike - Vertical 180° Rotation - 1/2 Twist to Bent Knee - Continuous Spin 720°
- London Hybrid
- Nova Hybrid - Half Twist - Continuous Spin 1080°
- Nova Hybrid - Continuous Spin 1080°
- Thrust Fishtail Hybrid Bent Knee to Vertical Spinning 180°
- Thrust Fishtail Helicopter Spinning 180°

Дополнительные требования

Две (2) дополнительных гибрида (связки), одна из которых должна включать сцепление, и должна быть выполнена одна (1) парная акробатика. Они могут быть размещены в любом месте программы.

Элементы группа:

- Flying Fish Hybrid Spinning 180°
- Flying Fish Hybrid
- Vertical - Full Twist to Bent Knee - Full Twist to Vertical - Open 180° - Walkout
- Vertical - Half Twist to Bent Knee - Half Twist to Vertical - Split – Walkout
- Two Fouette Rotations - Vertical - Continuous Spin 720°
- Two Fouette Rotations - Vertical - Spinning 360
- Butterfly Hybrid
- Rocket Split Bent Knee Twirl Hybrid
- Rocket Split Bent Knee Hybrid

Дополнительные требования к технической программе ГРУППА:

- Три (3) дополнительных Гибрида один из которых должен включать Каскад, и одно (1) акробатическое движение должны выполнять все члены команды. Они могут быть размещены в любом месте программы. DD для акробатического движения должен быть не менее 2,0 и не более 2.

Каскад: одинаковые движения, выполняемые последовательно, один за другим, всеми членами команды. Когда выполняется более одного действия Каскада, они должны быть последовательными и не разделены другими необязательными или обязательными элементами. Второе действие Каскада может начаться до того, как все члены команды завершат первое действие Каскада, но каждый член команды должен выполнить действие каждого Каскада.

Акробатические движения: общий термин для прыжков, бросков, подъемов, стеков, платформ и т.д., которые выполняются как зрелищные гимнастические трюки и/или рискованные действия и чаще всего выполняются с помощью других спортсменов. Акробатическое движение считается, когда оно начинается и заканчивается, когда все члены группы находятся в воде.

- Программа может содержать максимум одно перестроение "Круг". Направление движения может варьироваться, если все спортсмены смотрят в одном направлении.

Изменения движения и направления движения разрешены только во время смены подводного перестроения, подводных действий, а также для выполнения и завершения круга

Этап высшего спортивного мастерства

На этапе высшего спортивного мастерства реализуются «высшие достиженческие» возможности обучающихся. Это завершающий этап многолетней подготовки обучающихся в синхронном плавании. Синхронисты достигают максимального уровня функциональной подготовки, технического мастерства и спортивной мотивации. На этом этапе наступает период стабилизации и результативности спортивных достижений. Углубленное изучение индивидуальных возможностей ведущих спортсменов мира позволяет воссоздать модель спортсмена экстракласса в синхронном плавании.

Основные задачи тренировки:

- выявление и корректировка индивидуальной спортивной предрасположенности к исполнению различных видов программ синхронного плавания;
- реализация индивидуализированной спортивной специализации;
- качественное повышение физических и функциональных способностей обучающихся, избирательно направленное воздействие на отдельные мышечные группы и на организм в целом;

- формирование специфической выносливости к длительной работе в условиях гипоксии;
- систематическое овладение эффективной и рациональной спортивной техникой. Осуществление качественного контроля техники движений;
- выполнение освоенных двигательных действий на максимальных и предельных скоростях;
- увеличение двигательного потенциала синхронистов за счет освоения новых движений и вариативных действий. Подбор непривычных положений тела, поз, фигур, соединений, «связок» для конструирования зрелищных двигательных комбинаций на воде;
- сохранение оптимального уровня гибкости за счет последовательного и систематического использования растягивающих комплексов. Поиск наиболее эффективных методик и их сочетаний с учетом индивидуальных особенностей обучающегося;
- формирование у обучающегося психологической установки на личную инициативу и проявление творческого подхода в ходе работы над построением произвольных программ синхронного плавания;
- накопление соревновательного опыта за счет систематического участия в состязаниях разного ранга и выступлениях в различных дисциплинах (соло, дуэт, группа, комбинированная программа, показательные выступления);
- овладение современными научными знаниями о здоровье, учебно-тренировочном процессе, соревновательной деятельности.

Основные средства тренировки

- Выборочные легкоатлетические упражнения;
- общеразвивающие упражнения, упражнения с отягощениями и на тренажерах;
- спортивные игры;
- спортивное плавание (в различных тренировочных режимах, с отягощениями, на задержку дыхания);
- хореографические упражнения, элементы акробатики и художественной гимнастики, прыжки на батуте;
- Упражнения синхронного плавания (фигуры, «связки», композиции, показательные программы).

Методы тренировки

- Общепедагогические методы (словесные, наглядные, методы срочной информации);
- метод физического упражнения (общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные);
- психологические, медико-биологические, игровые и соревновательные методы.

Примерный перечень практических заданий для групп высшего спортивного мастерства

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с собственным весом и весом партнера, с предметами, с гантелями, на снарядах, на тренажерах) с использованием избирательной направленности в подборе упражнений.

Легкоатлетические упражнения.

Бег: на средние и длинные дистанции, эстафетный бег, кроссовый бег (45–60 мин), прыжки, метания.

Спортивные игры.

Футбол, ручной мяч, водное поло.

Ходьба на лыжах.

Кроссовая лыжная подготовка.

Специальная физическая подготовка.

На суше. Имитация гребковых движений с отягощениями. Совершенствование основных позиций синхронного плавания и переходов из позиции в позицию из различных положений (из виса на гимнастической стенке, из акробатической стойки, шпагата и других позиций). Специальные упражнения для растягивания мышц и подвижности в суставах (с помощью партнера, тренера-преподавателя, приспособлений). Выполнение комплекса упражнений на задержку дыхания. «Сухая» тренировка. Специальная двигательная подготовка с музыкальным сопровождением.

В воде. Выполнение специальных передвижений на скорость и резкость исполнения. Нарращивание развивающе-тренировочных нагрузок с отягощениями для развития силы и выносливости. Специальные комплексы в воде для совершенствования и поддержания гибкости (выталкивания вверх в шпагате, перемахи ног в шпагате, выкруты рук, маховые движения ног и др.). Развитие аэробной и анаэробной производительности с использованием специальных передвижений (в горизонтальной и вертикальной плоскостях). Овладение центрированностью вращений и пространственным ориентированием. Совершенствование способности к длительной задержке дыхания (ныряние в длину на различной глубине, комплексы упражнений с задержкой дыхания с укороченным интервалом отдыха).

Спортивное плавание.

Выполнение плавательных заданий в различных зонах тренировочных нагрузок – аэробной, аэробно-анаэробной, гликолитическо-анаэробной, смешанной алактатно-гликолитической. Использование равномерно-дистанционного метода, плавание на уровне ПАНУ, дистанционно-интервальный метод, повторно-интервальный, интервальный метод со ступенчатым повышением скорости, соревновательный метод. Плавание в полной координации в условиях гипоксической тренировки (варианты дыхания – 1 вдох на 3, 5, 7, 9 циклов). Подбор и выполнение плавательных упражнений различной энергетической стоимости. Выполнение упражнений с отягощениями

(гидрокостюм, пояса, лопатки, ласты, сопротивление партнера и др.). Участие обучающихся в тестирующих программах.

Прыжки в воду.

Синхронные прыжки в воду (спады, соскоки), прыжки с полуоборотами, оборотами, винтами.

Хореография.

Классический и характерный экзерсис у опоры и на середине зала. Адажио на полупальцах. Прыжки на месте и в движении, с поворотом на 180° и 360°. Равновесия (переднее, боковое, заднее). Ходы и движения современных танцев. Свободная пластика. Импровизация.

Художественная гимнастика.

Упражнения художественной гимнастики для развития гибкости, равновесия и прыгучести (пружинистые наклоны и растягивания, перерастяжка у гимнастической стенки с помощью партнера, фиксация ноги на опоре, прыжки на упругой опоре), прыжки с фиксацией опорной ноги, подъемы на полупальцы, равновесия в аттитюде, наклоне, шпагате. Прыжки в шпагат, в кольцо, со сменой ног. Волны руками, ногами, туловищем, целостные волны.

Акробатика. Перекаты, перевороты, мосты, стойки на руках и на голове, сальто вперед и назад, перебросы партнеров (со страховкой преподавателем и использованием лонжи).

Прыжки на батуте.

Прыжки с поворотом на 180° и 360°, прыжки в шпагате. Разучивание элементов и связок, выполнение разрядных комбинаций.

Техника синхронного плавания.

Всестороннее изучение и совершенствование техники произвольных упражнений. Выполнение сложно-координационных движений – многократных винтов и вращений, поворотов в разные стороны и в наклонных плоскостях, выталкиваний из воды с последующей остановкой на «высоте», темповых дорожек ногами. Выявление отличительных особенностей техники сильнейших спортсменок мира. Анализ соревновательной деятельности по видеозаписи. Определение взаимосвязи техники и пластической выразительности. Работа над исполнительским мастерством – отработка поз, жестов, движений, детализация и логика движений. Самостоятельное составление соревновательных (или учебных) программ. Выбор музыки, образа, характера костюма, мотовокусулярия движений. Совершенствование эмоциональных сторон программы. Углубленное изучение построения и исполнения технических программ. Разработка схем построений и перестроений. Комбинированная группа (методика построения). Упражнения на развитие скорости выполнения перестроений на воде. Развитие творческих способностей и образного мышления. Углубленная индивидуализированная специализация. Выполнение упражнений на длительную задержку дыхания путем постоянного поиска новых движений. Выбор соревновательного амплуа. Совершенствование двигательной одаренности. Формирование индивидуального почерка. Совершенствование технико-тактического и исполнительского мастерства.

Для участия в соревнованиях обучающиеся должны овладеть элементами обязательной программы.

Элементы соло:

- Thrust Continuous Spin 720°;
- Thrust Spinning 360°;
- Combined Spin 1080° - Continuous Spin 1080°;
- Combined Spin 720° - Continuous Spin 1080°;
- Swordfish Straight Leg – Knight;
- Fishtail Half Twist - Continuous Spin 720°;
- Fishtail - Continuous Spin 720°;
- Rocket Split Bent Knee Joining 360°;
- Rocket Split Bent Knee.

Дополнительные требования:

Должны быть выполнены две (2) дополнительных произвольных гибрида (связки). Они могут быть размещены в любом месте программы.

Элементы дуэт:

- Walkover Back Closing 360° - Continuous Spin 1080°;
- Walkover Back Closing 180° - Continuous Spin 720°
- Rocket Split Alternating Legs - Spinning 180°
- Rocket Split - Spinning 180°
- Flamingo Full Twist Hybrid
- Flamingo Half Twist Hybrid
- Fishtail - Knight - Continuous Spin 1080°
- Fishtail - Knight - Continuous Spin 720°
- Thrust Bent Knee Twirl Spin 360°
- Thrust - Bent Knee Twirl

Дополнительные требования:

Должны быть выполнены два (2) дополнительных гибрида (связки) и одна (1) парная акробатика. Они могут быть размещены в любом месте программы.

Элементы дуэт-смешанный:

- Rocket Split Twirl Spin 180°
- Rocket Split Twirl
- Front Pike - Vertical 360° Rotation - Full Twist to Bent Knee - Continuous Spin 720°
- Front Pike - Vertical 180° Rotation - 1/2 Twist to Bent Knee - Continuous Spin 720°
- London Hybrid
- Nova Hybrid - Half Twist - Continuous Spin 1080°
- Nova Hybrid - Continuous Spin 1080°
- Thrust Fishtail Hybrid Bent Knee to Vertical Spinning 180°
- Thrust Fishtail Helicopter Spinning 180°

Дополнительные требования

Две (2) дополнительных гибрида (связки), одна из которых должна включать сцепление, и должна быть выполнена одна (1) парная акробатика. Они могут быть размещены в любом месте программы.

Элементы группа:

- Flying Fish Hybrid Spinning 180°
- Flying Fish Hybrid
- Vertical - Full Twist to Bent Knee - Full Twist to Vertical - Open 180° - Walkout
- Vertical - Half Twist to Bent Knee - Half Twist to Vertical - Split – Walkout
- Two Fouette Rotations - Vertical - Continuous Spin 720°
- Two Fouette Rotations - Vertical - Spinning 360
- Butterfly Hybrid
- Rocket Split Bent Knee Twirl Hybrid
- Rocket Split Bent Knee Hybrid

Дополнительные требования к технической программе ГРУППА:

- Три (3) дополнительных Гибрида один из которых должен включать Каскад, и одно (1) акробатическое движение должны выполнять все члены команды. Они могут быть размещены в любом месте программы. DD для акробатического движения должен быть не менее 2,0 и не более 2.

Каскад: одинаковые движения, выполняемые последовательно, один за другим, всеми членами команды. Когда выполняется более одного действия Каскада, они должны быть последовательными и не разделены другими необязательными или обязательными элементами. Второе действие Каскада может начаться до того, как все члены команды завершат первое действие Каскада, но каждый член команды должен выполнить действие каждого Каскада.

Акробатические движения: общий термин для прыжков, бросков, подъемов, стеков, платформ и т.д., которые выполняются как зрелищные гимнастические трюки и/или рискованные действия и чаще всего выполняются с помощью других спортсменов. Акробатическое движение считается, когда оно начинается и заканчивается, когда все члены группы находятся в воде.

- Программа может содержать максимум одно перестроение "Круг". Направление движения может варьироваться, если все спортсмены смотрят в одном направлении.

Изменения движения и направления движения разрешены только во время смены подводного перестроения, подводных действий, а также для выполнения и завершения круга

4.2. Учебно-тематический план

Примерный учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки и примерный перечень вопросов для проверки знаний обучающихся представлен в приложении 11 настоящей Программы.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «синхронное плавание» основаны на особенностях вида спорта «синхронное плавание» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «синхронное плавание», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «синхронное плавание» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Санкт-Петербурга по виду спорта «синхронное плавание» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «синхронное плавание» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «синхронное плавание».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривает (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право использования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

Наличие дорожек вдоль бортика бассейна с ванной размером:

- Не менее: ширина- 12 метров, длина 25 метров и глубина не менее 2,0 метров (для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
- Не менее: ширина- 8 метров, длина- 25 метров для этапа начальной подготовки.

Наличие тренировочного спортивного зала;

Наличие хореографического зала;

Наличие тренажерного зала;

Наличие раздевалок, душевых;

Наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок проведения 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» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (согласно приложению 12 настоящей Программы);

Обеспечение спортивной экипировкой (согласно приложению 13 настоящей Программы);

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия реализации этапов спортивной подготовки

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденные приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).
- Для проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) по видам спортивной подготовки, по иным видам спорта с учетом специфики вида спорта «синхронное плавание», а также привлечение иных специалистов организации, осуществляющих спортивную подготовку.
- Кроме дополнительного тренера-преподавателя, к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, звукооператоры, концертмейстеры.

Исходя из современных требований, предъявляемых к тренерам-преподавателям, Организация определяет основные пути развития его профессиональной компетентности и создает условия для осуществления непрерывного профессионального развития по следующим направлениям:

- Присвоение квалификационных категорий;
- Повышения квалификации не реже 1 раза в 3 года;
- Профессиональная переподготовка;
- Аттестация на соответствие занимаемой должности;
- Самообразование;
- Наставничество;
- Стажировка;

- Участие в работе методических объединений, педсоветов, тренерских советов, семинаров, конференций, мастер-классов, форумов, открытых учебно-тренировочных занятий;
- Овладение современными образовательными технологиями, методическими приемами, педагогическими средствами и их постоянное совершенствование;
- Овладение информационно-коммуникационными технологиями;
- Участие в различных конкурсах, мероприятиях по распространению тренерско-преподавательского опыта;
- Участие в создании публикаций, статей, методических пособий.

Направление тренеров-преподавателей на курсы повышения квалификации и профессиональную переподготовку осуществляется на основании потребности (заявки) Учреждения в сроки, определенные Комитетом по физической культуре и спорту.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Программа включает: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

- **Боголюбова М.С., Максимова Г.В.** Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании: Учебное пособие. - М., 2004.
- **Матвеев Л.П.** Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. - М., 2001.
- Управление методической деятельностью спортивной школы: научн.-метод. Пособие / Н.Н. Никитушкина, И. А. Водяникова.- М.: Советский спорт, 2012.-200с.
- **Теория и методика синхронного плавания: учебник / М.Н. Максимова.-М.: Советский спорт, 2012. 304с.**
- **Максимова М.Н.** Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – м.: Советский спорт, 2007. – 1492 с.
- **Акробатика: Учебник для институтов физ. культуры / Под ред. Соколова Е.Г. – М., 1973. – 160 с.**
- **Анализ техники синхронного плавания:** Учебное пособие для студентов и преподавателей институтов физической культуры. – М., 1981. – 61 с.
- **Ваганова А.Я.** Основы классического танца: Учебник для высш. и сред.учеб. заведений искусства и культуры. – СПб., 2000. – 191 с.
- **Гимнастика: Учебник для студентов высш. пед. учебных заведений / Под.ред. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. – М., 2001. – 448 с.**
- **Гуревич И.А.** 1500 упражнений для круговой тренировки. – Мн., 1976. – 304 с.

- **Гуревич И.А.** 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практик. пособие. – Мн., 1992. – 319 с.
- **Данилов К.Ю.** Прыжки на батуте. – М., 1978. – 102 с.
- **Костровицкая В.С., Писарев А.П.** Школа классического танца. – Л., 1968. – 262 с.
- **Максимова М.Н.** Принципы и методы обучения в синхронном плавании: Методическая разработка для студентов специализации тренерского факультета ГЦОЛИФКа. – М., 1987. – 18 с.
- **Максимова М.Н.** Техника исполнения основных фигур синхронного плавания. – М., 1980. – 34 с.
- **Морель Ф.** Хореография в спорте. – М., 1971. – 110 с.
- **Начальное обучение прыжкам в воду** / Под ред. Г.Левина – М., 1972. – 64 с.
- **Парфенов В.А., Кононенко Ю.А.** Синхронное плавание. – К., 1979. – 104 с.
- **Плавание: Учебник для институтов физ. культуры** / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М., 1979. – 320 с.

Перечень интернет ресурсов

- Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт.- Москва. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
- Комитет по физической культуре и спорту: официальный сайт.- Санкт-Петербург. – URL: <http://kfis.spb.ru>
- Национального государственного Университета физической культуры , спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта. : официальный сайт.- Санкт-Петербург. – URL: [http:// lesgaft-univer.ru\rulib\biblioteka](http://lesgaft-univer.ru\rulib\biblioteka)
- Федерация синхронного плавания Российской Федерации: официальный сайт.- Москва. – URL: <http://synchronpiter.ru/>
- Российское антидопинговое агентство РУСАДА: официальный сайт.- Москва. – URL: <https://rusada.ru/>
- Федеральный центр подготовки спортивного резерва: официальный сайт.- Москва. – URL: <https://fcpsr.ru/>
- Международная федерация по водным видам спорта: официальный сайт.- Switzerland. – URL: <https://www.worldaquatics.com/artistic-swimming/rules>

Перечень нормативов (контрольных испытаний) индивидуального (конкурсного) отбора для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения по виду спорта «синхронное плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Технические правила исполнения	Критерии оценки
			мальчики	девочки		
1.	Исходное положение – лежа на спине, перейти в положение «сидя»	количество раз	не менее		Упражнение выполняется за 15 сек.	
			2		Лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, стопы без удержания со стороны. Руки в замке на затылке, локти в сторону. При подъеме спина круглая, во время касания грудью ног спина прямая. Сед до вертикального положения тела, голова ровно в потолок.	<u>Считается количество правильно выполненных упражнений.</u> 2 раза = 1 балл, за каждый последующий раз прибавляется + 1 балл. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов
2.	Исходное положение – лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой	количество раз	не менее		Упражнение выполняется за 15 сек.	
			4		Руки вдоль корпуса прямые. Ноги удерживаются вместе, колени и стопы дотянуты. Плечи прижаты к полу, при подъеме ног плечи не отрываются от пола. При возвращении ног пятки касаются пола.	<u>Считается количество правильно выполненных.</u> 4 раза = 1 балл, за каждый последующий раз прибавляется + 1 балл. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов
3.		см	не более		Упражнение выполняется на полу (ковре)	

	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)		40	<p>1. Ноги дотянуты и создают ровную линию.</p> <p>2. Пятка передней ноги смотрит в пол, пятка ноги сзади смотрит в потолок (отсутствие завала).</p> <p>3. Таз находится в перпендикулярном положении по отношению к ногам.</p> <p>4. Корпус (живот) поднят и не укладывается на ногу вперед.</p> <p>5. Плечи на одном уровне с бедрами в вертикальной плоскости.</p> <p>6. Бедренные кости (ноги) находятся на одном уровне в горизонтальной плоскости (шпагат «завернут»).</p>	<p><u>Максимальное количество 5 баллов.</u> За каждую ошибку снимаются баллы, указанные в технических правилах исполнении.</p> <p>Расстояние от бедра до пола:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не более 40 см = 1 балл - Не более 30 см = 2 балла - Не более 20 см = 3 балла - Не более 10 см = 4 балла - Не более 0 см = 5 баллов <p>Максимальную оценку получает кандидат, выполнивший технически правильно упражнение в соответствии со всеми критериями оценки упражнения и выполни шпагат в «0» (с пола).</p>
4.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более	Упражнение выполняется на полу (ковре)	
			40	<p>Выполняется на полу. Вертикальное положение туловища, руки допустимы на полу.</p> <p>1. Колени, стопы дотянуты.</p> <p>2. Ноги создают одну ровную линию.</p> <p>3. Расстояние (кол-во см) до пола.</p>	<p><u>Максимальное количество 5 баллов.</u> За каждую ошибку снимается 0,5 балла.</p> <p>Расстояние от бедра до пола:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не более 40 см = 1 балл - Не более 30 см = 2 балла - Не более 20 см = 3 балла - Не более 10 см = 4 балла - Не более 0 см = 5 баллов <p>Максимальную оценку получает кандидат, выполнивший технически правильно упражнение в соответствии со всеми критериями оценки упражнения и выполни шпагат в «0» (с пола).</p>
5.	Упражнение «Корзинка» из положения лежа на груди. Выполняется прогиб, ноги сгибаются в коленных суставах (расстояние от затылка	см	не более		
			40	<p>И.П. Лёжа на груди, руки согнуты, ладонки около груди. Стопы собраны вместе, дотянуты. Колени прогнуты.</p> <p>1. Во время исполнения упражнения колени собраны, стопы дотянуты.</p> <p>2. При прогибе низ живота, таз, бедра не отрываются от пола.</p>	<p>Оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Пятки до носа = 5 баллов. - Пятки до лба = 4 балла. - Пальцы ног до головы (макушки) = 3 балла. - Между пальцами ног и головой не более 20 см. = 2 балла.

	до пальцев стоп, фиксация 5 с)			Иначе упражнение может называться «рыбка».	- Между пальцами ног и головой более 40 см. = 1 балл. Колени разведены - минус 1 балл. Максимальную оценку получает кандидат, выполнивший технически правильно упражнение в соответствии со всеми критериями оценки упражнения.
6.	Исходное положение – сед, прямые ноги вместе, выполняется наклон вперед с фиксацией положения согнувшись	сек	не менее	Упражнение выполняется при удержании не менее 3х сек.	
			3,0	И.П. ноги вместе, носки, колени вместе, не расходятся. Пятки не отрываются, собраны вместе. 1. Колени не сгибаются, носки дотянуты. 2. Грудь и живот плотно прижаты к ногам по всей площади соприкосновения.	<u>Полное прижатие = 5 баллов.</u> Расстояние каждые 5 см от груди до ног - минус 1 балл, расстояние измеряется от груди до ног. За каждую техническую ошибку (разведенные стопы, согнутые колени, не полное прижатие) – минус 1 балл.
7.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с	количество раз	не менее	Упражнение выполняется за 10 сек.	
			2	И.П. Глубокий присед. Руки касаются пола на уровне стоп. 1. Ноги вместе. 2. Тело в воздухе выстраивается в одну линию. Стопы, колени, дотянуты, руки в положении «стрелочка» с дотянутыми локтями. 3. Движение рук в полной амплитуде – от пола до верха и на пол.	Считается количество правильно выполненных. 2 раза = 1 балл, за каждый последующий раз прибавляется + 1 балл. Менее необходимого количества = 0 баллов Технически неправильно выполненное упражнение = 0 баллов.
8.	Плавание 25 м на спине	мин, сек	без учета времени	Проплывание 25 в положении «на спине» (в зависимости от навыков и умений кандидата). Остановки не допускаются. Упражнение выполняется без учета времени, оцениваются плавательные и координационные навыки. Техника плавания не оценивается.	1. Руки в стрелочке на спине, ноги кроль = 5 баллов 2. Руки вдоль тела на спине, ноги кроль = 4 балла 3. Плавание на спине, руки в любом положении, ноги любыми движениями = 3 балла 4. С использованием доски для плавания (в любом положении) = 2 балла 5. С поддерживающими средствами (нудл, пояс) = 1 балл 6. Не выполнение упражнения = 0 баллов.

9.	Плавание 25 м на груди	мин, сек	без учета времени	<p>Проплывание 25 в положении «на груди» (в зависимости от навыков и умений кандидата). Остановки не допускаются. Упражнение выполняется без учета времени, оцениваются плавательные и координационные навыки. Техника плавания не оценивается.</p>	<p>1. Руки в стрелочке на груди, ноги кроль = 5 баллов 2. Руки вдоль тела на груди, ноги кроль = 4 балла 3. Плавание на груди, руки в любом положении, ноги любыми движениями = 3 балла 4. С использованием доски для плавания (в любом положении) = 2 балла 5. С поддерживающими средствами (нудл, пояс) = 1 балл 6. Не выполнение упражнения = 0 баллов.</p>
10.	Плавание 50 м комбинированно (25 м со старта вольным стилем + 25 м кроль на спине)	мин, сек	без учета времени	<p>Проплывание 50 м комбинированно: - 25 м вольным стилем на груди + 25 м кроль на спине - Остановки не допускаются - Упражнение выполняется без учета времени, оцениваются плавательные и координационные навыки. Техника плавания не оценивается.</p>	<p>1. Плавание кроль на груди + кроль на спине в полной координации = 5 баллов 2. Плавание на груди свободным стилем, на спине кроль в полной координации (либо наоборот) = 4 балла 3. Плавание на груди, на спине ноги произвольными движениями = 3 балла 4. Плавание с использованием доски для плавания (в любом положении) = 2 балла 5. С поддерживающими средствами (нудл, пояс) = 1 балл 6. Не выполнение упражнения (в том числе остановки) = 0 баллов.</p>
11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		<p>Экспертная оценка плавучести и координационных упражнений: Исполнение элементов и положений в воде: 1. Упражнение «звездочка» на груди 2. Упражнение «звездочка» на спине 3. Группировка на спине 4. Кувырок в группировке назад (360 гр) 5. Лежа на спине выполнение основного гребка (движение руками)</p>	<p>Оцениваются дополнительные навыки и умения кандидата. Техника исполнения не оценивается. 5 баллов = выполнение всех 5ти элементов 4 балла = выполнение 4х любых элементов 3 балла = выполнение 3х любых элементов 2 балла = выполнение 2х любых элементов</p>

			Упражнения выполняются в нормальном темпе, одно за другим, без длительных остановок.	1 балл = выполнение одного любого элемента 0 баллов = не выполнение
12.	Экспертная оценка данных	Внешняя оценка антропометрических и морфологических данных	<p>Происходит экспертная оценка антропометрических и морфологических данных (соответствие «балетным» характеристикам и требованиям к отбору в сборные команды по виду спорта)</p> <p>Антропометрические данные оцениваются на момент сдачи контрольных тестов</p> <ul style="list-style-type: none"> - рост, вес - тип телосложения - морфологическая составляющая 	<p>5 баллов = астенический тип телосложения: - длинные худощавые конечности - плоская грудная клетка - % жира в организме снижен (визуальная оценка)</p> <p>4 балла = смешанный тип телосложения между астеническим и нормостеническим</p> <p>3 балла = нормостенический тип телосложения: - спортивное «крепкое» телосложение - развитая грудная клетка и широкие плечи</p> <p>2 балла = смешанный тип телосложения между нормостеническим и гиперстеническим в сторону нормостеника</p> <p>1 балл = смешанный тип телосложения между нормостеническим и гиперстеническим в сторону гиперстеника</p> <p>0 баллов = гиперстенический тип телосложения: - крупные кости и конечности - широкие бедра и талия</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - короткие ноги и руки - % жира в организме повышен (визуальная оценка)
		<p>Дополнительно к типу телосложения и морфологии оцениваются</p> <ul style="list-style-type: none"> - пропорции тела - вид и длина конечностей - подвижность голеностопного сустава - высота подъема - подвижность коленного сустава <p>Оцениваются в положении «стоя», «сидя», ноги вытянуты вперед. И.П. ноги вместе, носки, колени вместе, не расходятся. Пятки не отрываются, собраны вместе. Колени не сгибаются, носки дотянуты.</p>	<p><u>«+» 1 балл</u> добавляется за каждый критерий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - высокий рост длинные конечности - ровная линия руки и ноги, локтевые и коленные суставы не выступают - пятки отрываются от пола в положении «сидя» (при натянутых коленных суставах) - при натянутых голеностопах – пальцы подогнуты, стопа выгнута (= высокий подъем) - тонкие щиколотки и запястные суставы <p><u>«-» 1 балл</u> снимается за каждый критерий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий рост, короткие руки и ноги - гиперлордоз поясничного отдела позвоночника - искривления ног по типу Х или О - неровная линия руки и ноги, локтевые и коленные суставы выступают (в положении «сидя» в вытянутом положении ног торчат колени) - при натянутых голеностопах – стопа не встает на одну линию с голенью - широкие щиколотка и запястный сустав.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода
на этап начальной подготовки второго года обучения по виду спорта «синхронное плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения		Технические правила исполнения	Критерии оценки
			мальч ики	девочк и		
1.	Исходное положение – лежа на спине, перейти в положение «сидя»	количество раз	не менее		Упражнение выполняется за 30 сек.	
			3	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, стопы без удержания со стороны. Руки в замке на затылке, локти в сторону. При подъеме спина круглая, во время касания грудью ног спина прямая. Сед до вертикального положения тела, голова ровно в потолок.	<u>Считается количество правильно выполненных упражнений.</u> По итогу выполнения теста распределяются места: по уменьшению количества раз, от большего к меньшему количеству. 1 место = максимальное количество Последнее место = минимальное количество выполненных упражнений. Менее необходимого количества = 0 баллов	
2.	Исходное положение – лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой	количество раз	не менее		Упражнение выполняется за 30 сек.	
			5	Руки вдоль корпуса прямые. Ноги удерживаются вместе, колени и стопы дотянуты. Плечи прижаты к полу, при подъеме ног плечи не отрываются от пола. При возвращении ног пятки касаются пола.	<u>Считается количество правильно выполненных упражнений.</u> По итогу выполнения теста распределяются места: по уменьшению количества раз, от большего к меньшему количеству. 1 место = максимальное количество Последнее место = минимальное количество выполненных упражнений. Менее необходимого количества = 0 баллов	
3.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более		Упражнение выполняется на полу (ковре)	
			30	1. Ноги дотянуты и создают ровную линию (невыполнение = нет линии -0,5 балла).	<u>Максимальное количество 5 баллов.</u>	

				<p>2. Пятка ноги впереди смотрит в пол, пятка ноги сзади смотрит в потолок (отсутствие завала) (невыполнение = -0,3 -0,2 балла).</p> <p>3. Таз находится в перпендикулярном положении по отношению к ногам (-0,5 балла за ошибочное выполнение).</p> <p>4. Корпус (живот) поднят и не укладывается на ногу вперед (невыполнение правила -0,3 -0,2 балла)</p> <p>5. Плечи на одном уровне с бедрами в вертикальной плоскости (невыполнение -0,3 -0,2 балла).</p> <p>6. Бедренные кости (ноги) находятся на одном уровне в горизонтальной плоскости (шпагат «завернут») (невыполнение -0,3 -0,2 балла).</p>	<p>За каждую ошибку снимаются баллы, указанные в технических правилах исполнения.</p> <p>Расстояние от бедра до пола:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не более 30 см = 1 балл - Не более 20 см = 2 балла - Не более 10 см = 3 балла - Не более 5 см = 4 балла - Не более 0 см = 5 баллов <p>Максимальную оценку получает кандидат, выполнивший технически правильно упражнение в соответствии со всеми критериями оценки упражнения и выполни шпагат в «0» (с пола).</p>
4.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более	Упражнение выполняется на полу (ковре)	
			30	<p>Выполняется лежа на животе, руки в сторону. Прямое положение туловища, нет круглой спины, живот прижат к полу, руки прямые лежат на полу.</p> <p>1. Колени, стопы дотянуты (-0,5 -0,3 балла за неверное выполнение).</p> <p>2. Ноги создают одну ровную линию (отсутствие ровной линии -0,3 -0,1 балла).</p> <p>3. Расстояние (кол-во см) до пола.</p>	<p><u>Максимальное количество 5 баллов.</u></p> <p>За каждую ошибку снимаются баллы, указанные в технических правилах исполнения.</p> <p>Расстояние от бедра до пола:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не более 30 см = 1 балл - Не более 20 см = 2 балла - Не более 10 см = 3 балла - Не более 5 см = 4 балла - Не более 0 см = 5 баллов <p>Максимальную оценку получает кандидат, выполнивший технически правильно упражнение в соответствии со всеми критериями оценки упражнения и выполни шпагат в «0» (с пола).</p>
5.	Упражнение «Корзинка» из положения лежа на груди. Выполняется прогиб, ноги сгибаются в коленных суставах (расстояние от затылка до пальцев стоп,	см	не более		
			30	<p>И.П. Лёжа на груди, руки согнуты, ладони около груди. Стопы собраны вместе, дотянуты. Колени прогнуты.</p> <p>1. Во время исполнения упражнения колени собраны, стопы дотянуты.</p> <p>2. При прогибе низ живота, таз, бедра не отрываются от пола.</p>	<p>Оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Пятки до носа = 5 баллов. - Пятки до лба = 4 балла. - Пальцы ног до головы (макушки) = 3 балла. - Между пальцами ног и головой не более 15 см = 2 балла.

	фиксация 5 с)			Иначе упражнение может называться «рыбка».	- Между пальцами ног и головой более 30 см = 1 балл. Колени разведены - минус 1 балл. Максимальную оценку получает кандидат, выполнивший технически правильно упражнение в соответствии со всеми критериями оценки упражнения.
6.	Исходное положение – сед, прямые ноги вместе, выполняется наклон вперед с фиксацией положения согнувшись	с	не менее	Упражнение выполняется при удержании не менее 5-ти сек.	
			5,0	И.П. ноги вместе, носки, колени вместе, не расходятся. Пятки не отрываются, собраны вместе. 1. Колени не сгибаются, носки дотянуты. 2. Грудь и живот плотно прижаты к ногам по всей площади соприкосновения.	<u>Полное прижатие = 5 баллов.</u> Расстояние каждые 5 см от груди до ног - минус 1 балл, расстояние измеряется от груди до ног. За каждую техническую ошибку (разведенные стопы, согнутые колени, не полное прижатие) – минус 1 балл.
7.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с	количество раз	не менее	Упражнение выполняется за 10 сек.	
			4	И.П. Глубокий присед. Руки касаются пола на уровне стоп. 1. Ноги вместе. 2. Тело в воздухе выстраивается в одну линию. Стопы, колени, дотянуты, руки в положении «стрелочка» с дотянутыми локтями. 3. Движение рук в полной амплитуде – от пола до верха и на пол.	<u>Считается количество правильно выполненных упражнений.</u> По итогу выполнения теста распределяются места: по уменьшению количества раз, от большего к меньшему количеству. 1 место = максимальное количество; последнее место = минимальное количество выполненных упражнений. Менее необходимого количества = 0 баллов.
8.	Плавание 25 м на спине	мин, с	без учета времени	Проплывание 25 в положении «на спине» (в зависимости от навыков и умений кандидата). Остановки не допускаются. Упражнение выполняется без учета времени, оцениваются плавательные и координационные навыки. Техника плавания не оценивается.	1. Руки в стрелочке на спине, ноги кроль = 5 баллов 2. Руки вдоль тела на спине, ноги кроль = 4 балла 3. Плавание на спине, руки в любом положении, ноги любыми движениями = 3 балла 4. С использованием доски для плавания (в любом положении) = 2 балла 5. С поддерживающими средствами (нудл, пояс) = 1 балл

					6. Не выполнение упражнения = 0 баллов.
9.	Плавание 25 м на груди	мин, с	без учета времени	<p>Проплавание 25 в положении «на груди» (в зависимости от навыков и умений кандидата). Остановки не допускаются.</p> <p>Упражнение выполняется без учета времени, оцениваются плавательные и координационные навыки.</p> <p>Техника плавания не оценивается.</p>	<p>1. Руки в стрелочке на груди, ноги кроль = 5 баллов</p> <p>2. Руки вдоль тела на груди, ноги кроль = 4 балла</p> <p>3. Плавание на груди, руки в любом положении, ноги любыми движениями = 3 балла</p> <p>4. С использованием доски для плавания (в любом положении) = 2 балла</p> <p>5. С поддерживающими средствами (нудл, пояс) = 1 балл</p> <p>6. Не выполнение упражнения = 0 баллов.</p>
10.	Плавание 50 м комбинированно (25 м со старта вольным стилем + 25 м кроль на спине)	мин, с	без учета времени	<p>Проплавание 50 м комбинированно:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 25 м вольным стилем на груди + 25 кроль на спине - Остановки не допускаются - Упражнение выполняется без учета времени, оцениваются плавательные и координационные навыки. <p>Техника плавания не оценивается.</p>	<p>1. Плавание кроль на груди + кроль на спине в полной координации = 5 баллов</p> <p>2. Плавание на груди свободным стилем, на спине кроль в полной координации (либо наоборот) = 4 балла</p> <p>3. Плавание на груди, на спине ноги произвольными движениями = 3 балла</p> <p>4. Плавание с использованием доски для плавания (в любом положении) = 2 балла</p> <p>5. С поддерживающими средствами (нудл, пояс) = 1 балл</p> <p>6. Не выполнение упражнения (в том числе остановка) = 0 баллов.</p>
11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		<p>Экспертная оценка плавучести и координационных упражнений:</p> <p>Исполнение элементов и положений в воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. выполнение основного гребка в движении (проплавание 12,5 метров) 2. выполнение обратного гребка в движении (проплавание 12,5 метров) 3. Ходьба в эгбите (12,5 метров) 	<p>Оцениваются дополнительные навыки и умения кандидата.</p> <p>Каждое упражнение оценивается отдельно.</p> <p>Оценивается техника исполнения по 5-ти бальной системе:</p> <p>5 баллов = отлично, очень хорошо</p> <p>4 балла = хорошо, компетентно</p> <p>3 балла = удовлетворительно, несовершенное исполнение</p>

			Упражнения выполняются в нормальном темпе, одно за другим, без длительных остановок.	2 балла = слабое, очень слабое исполнение 1 балл = едва узнаваемо 0 баллов = не выполнение (полностью неудавшееся исполнение)
			Участие в Первенстве СШОР по обязательной программе в конце спортивного сезона	Учитывается рейтинг обучающегося, согласно занятому месту на соревнованиях.
12.	Экспертная оценка данных	Внешняя оценка антропометрических и морфологических данных	<p>Происходит экспертная оценка антропометрических и морфологических данных (соответствие «балетным» характеристикам и требованиям к отбору в сборные команды по виду спорта)</p> <p>Антропометрические данные оцениваются на момент сдачи контрольных тестов.</p> <p>Учитываются</p> <ul style="list-style-type: none"> - рост, вес, тип телосложения - морфологическая составляющая (оцениваются носки, подъём, коленные суставы) - выставляется оценка тренера-преподавателя (включает в себя посещаемость, старание, работоспособность, спортивную перспективу, спортивную дисциплину). 	<p>Оцениваются дополнительные критерии.</p> <p>Каждый тест оценивается отдельно по 5-ти бальной системе.</p> <p>Критерии оценки аналогичные с оценкой, применяемой на этапе НП.</p>

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «синхронное плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Технические правила исполнения	Критерии оценки
			мальчики	девочки		
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	количество раз	не менее		Упражнение выполняется за 30 сек.	
			10		Ноги вместе. Прямые. Ровное положение туловища в «планке», локти прижаты к туловищу. Выполняется до касания грудью скамейки. Не допускается движение «волной». При опускании и подъеме корпус в одинаковом положении (нет «угла» и «прогиба»).	<u>Считается количество правильно выполненных упражнений.</u> По итогу выполнения теста распределяются места: по уменьшению количества раз, от большего к меньшему количеству. 1 место = максимальное количество; последнее место = минимальное количество выполненных упражнений. Менее необходимого количества = 0 баллов.
2.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем прямых ног в положение «угол»	количество раз	не менее		Упражнение выполняется за 30 сек.	
			6		Туловище прижато к стенке. Ноги вместе («склеены»). Поднимаются прямые до угла 90 градусов. Колени не должны выступать за линию ноги. Ноги во время движения прямые, колени и носки дотянуты. Позвоночник и таз должны быть прижаты к стенке и во время выполнения упражнения не отстают. Остановки не допускаются.	<u>Считается количество правильно выполненных упражнений.</u> По итогу выполнения теста распределяются места: по уменьшению количества раз, от большего к меньшему количеству. 1 место = максимальное количество; последнее место = минимальное количество выполненных упражнений. Менее необходимого количества = 0 баллов.
3.		количество раз	не менее		Упражнение выполняется за 10 сек.	

	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа (за 10 с)		5	<p>И.П. Глубокий присед. Руки касаются пола на уровне стоп.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ноги вместе. 2. Тело в воздухе выстраивается в одну линию. Стопы, колени, дотянуты, руки в положении «стрелочка» с дотянутыми локтями. 3. Движение рук в полной амплитуде – от пола до верха и на пол. <p>Для перехода на этап Т(СС)-2, 3, 4, 5: Прыжки толчком двух ног из приседа в позиции «2я позиция широкая» / «плие»): И.П. – положение ног – 2я позиция выворотная.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тело в воздухе выстраивается в одну линию. Стопы, колени дотянуты, руки в положении «стрелочка» с дотянутыми локтями. 2. Остановка после прыжка – таз-колени на одной на линии. 	<p><u>Считается количество правильно выполненных упражнений.</u> По итогу выполнения теста распределяются места: по уменьшению количества раз, от большего к меньшему количеству. 1 место = максимальное количество; последнее место = минимальное количество выполненных упражнений. Менее необходимого количества = 0 баллов.</p>
4.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более 20	<p>Упражнение выполняется на полу (ковре)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ноги дотянуты и создают ровную линию (нет ровной линии, нарушение геометрии - 0,3 балла) 2. Отсутствует завал передней ноги (невыполнение правила -0,5 балла). 3. Отсутствие развернутого положения ноги сзади (невыполнение -0,5 балла – от бедра; -0,2 балла разворот от голени) 4. Живот (корпус) поднят и не укладывается на ногу впереди (невыполнение правила -0,3 балла) 5. Плечи на одном уровне с бедрами в вертикальной плоскости = положение «точек» в квадрате – 2 плеча-2 бедра (отсутствие квадрата – 0,5 балла) 6. Ровное положение боковой поверхности туловища (зажат или развернут какой-либо из боков) – 0,3 балла 	<p><u>Максимальное количество 5 баллов.</u> За каждую ошибку снимаются баллы, указанные в технических правилах исполнения. Расстояние от бедра до пола: - Не более 20 см = 1 балл - Не более 15 см = 2 балла - Не более 10 см = 3 балла - Не более 5 см = 4 балла - Не более 0 см = 5 баллов Максимальную оценку получает кандидат, выполнивший технически правильно упражнение в соответствии со всеми критериями оценки упражнения и выполнив шпагат в «0» (с пола).</p>
		см	не более	Упражнение выполняется на полу (ковре)	

5.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)		20	Выполняется лежа на животе, руки в сторону. Прямое положение туловища, нет круглой спины, живот прижат к полу, руки прямые лежат на полу. 1. Колени, стопы дотянуты (-0,5 -0,3 балла за неверное выполнение). 2. Ноги создают одну ровную линию (отсутствие ровной линии -0,3 -0,1 балла). 3. Расстояние (кол-во см) до пола.	<u>Максимальное количество 5 баллов.</u> За каждую ошибку снимаются баллы, указанные в технических правилах исполнения. Расстояние от бедра до пола: - Не более 20 см = 1 балл - Не более 15 см = 2 балла - Не более 10 см = 3 балла - Не более 5 см = 4 балла - Не более 0 см = 5 баллов Максимальную оценку получает кандидат, выполнивший технически правильно упражнение в соответствии со всеми критериями оценки упражнения и выполнив шпагат в «0» (с пола).	
6.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук). Фиксация 5 с	см	не более			
			40	1. Пятки прижаты к полу (-0,2 балла за ошибочное исполнение). 2. Стопы в ровном положении без завалов на большие пальцы ног (невыполнение правила -0,3 -0,5 баллов). 3. Локти дотянуты (невыполнение правила -0,3 -0,5 баллов). 4. Грудь и руки создают одну вертикальную линию (-0,3 / - 0,5 балла).	<u>Максимальное кол-во = 5 баллов.</u> За каждую ошибку снимаются баллы, указанные в технических правилах исполнения. Расстояние между пальцами рук и пятками (стопой): Не более 40 см = 1 балл Не более 30 см = 2 балла Не более 20 см = 3 балла Не более 15 см = 4 балла Не более 0 см = 5 баллов	
7.	Комплексное плавание 100 м	мин, с	не более	Выполняется на время		
			2.20	2.50	Комплексное плавание 100 м (в полной координации: «баттерфляй», кроль на спине, брасс, кроль на груди). Остановки не допустимы. Старт выполняется с воды. Техника исполнения не оценивается.	Учитывается время проплывания дистанции. Устанавливается место в зависимости от показанного времени. Минимальное время = максимальное место. Более 2,20 / 2,50 минут = 0 баллов
2.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа				

	Дополнительные тесты	«Ариана» в стойке на голове.	Упражнение «Ариана» в стойке на голове. Сохранение равновесия. Необходимо показать левый шпагат, затем в горизонтальной плоскости прокрутить ноги в поперечный, далее в правый шпагат. Ноги дотянуты. Носки, колени натянуты максимально. При переходе на этап Т(СС)-2, 3 в стойке на голове выполняется отдельно 3 позиции без перемены шпагатов.	Необходимо устоять в ровном положении, удерживая равновесие. Оценивается техническое исполнение упражнения. <u>Максимальный бал = 5.</u> Выставляется 3 оценки за 3 вида шпагата.
		Захват ноги назад на середине, стойка на одной ноге (= удержание)	Стойка на одной ноге. Положение стопы – 6-я позиция. Ноги дотянуты, колени прямые, не развернуты. Удержание ноги на середине с фиксацией положения.	Необходимо устоять в ровном положении, удерживая равновесие мин. 5 сек. (на каждой ноге). Оценивается техническое исполнение упражнения. <u>Максимальный бал = 5.</u>
		Для этапа Т(СС) при переходе в категорию юноши-девушки (13-15/16 лет): Подтягивание из вися на перекладине	Упражнение выполняется за 30 сек. Ноги вместе. Ровное положение туловища в вися. Выполняется подъем тела до уровня подбородка выше перекладины, без потери равновесия и колебания тела.	<u>Считается количество правильно выполненных упражнений.</u> По итогу выполнения теста распределяются места: по уменьшению количества раз, от большего к меньшему количеству. 1 место = максимальное количество; последнее место = минимальное количество выполненных упражнений. Менее необходимого количества = 0 баллов.
3. Уровень спортивной квалификации		Также дополнительно учитывается Рейтинг среди обучающихся своей возрастной группы по СПб. Результаты выступлений на стартах учитываются по рейтингу (= месту), занятому на данных стартах среди обучающихся школы.		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
11.	Экспертная оценка данных	Внешняя оценка антропометрических и морфологических данных	<p>Происходит экспертная оценка антропометрических и морфологических данных (соответствие «балетным» характеристикам и требованиям к отбору в сборные команды СПб и РФ по виду спорта)</p> <p>Антропометрические данные оцениваются на момент сдачи контрольных тестов. Учитываются</p> <ul style="list-style-type: none"> - рост, вес, тип телосложения - морфологическая составляющая (оцениваются носки, подъём, коленные суставы) - выставляется оценка тренера-преподавателя (включает в себя посещаемость, старание, работоспособность, спортивную перспективу, спортивную дисциплину). 	<p>Оцениваются дополнительные критерии. Каждый тест оценивается отдельно по 5-ти бальной системе. Критерии оценка аналогичные с оценкой, применяемой на этапе НП.</p>

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «синхронное плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Технические правила исполнения	Критерии оценки
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки		
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее		Упражнение выполняется за 30 сек.	
			15		Отжимание. Ноги вместе. Прямые. Ровное положение туловища в «планке», локти прижаты к туловищу. Выполняется до касания грудью скамейки. Не допускается движение «волной». При опускании и подъеме корпус в одинаковом положении (нет «угла» и «прогиба»).	<u>Считается количество правильно выполненных упражнений.</u> По итогу выполнения теста распределяются места: по уменьшению количества раз, от большого к меньшему количеству. 1 место = максимальное количество; последнее место = минимальное количество выполненных упражнений. Менее необходимого количества = 0 баллов.
2.		количество раз	не менее		Упражнение выполняется за 30 сек.	

	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины		8	<p>Туловище прижато к стенке. Ноги вместе («склеены»). Поднимаются прямые до угла 180 градусов до касания кончиками пальцев верхней перекладины. Колени не должны выступать за линию ноги. Ноги во время движения прямые, колени и носки дотянуты. Остановка внизу или фиксация с захватом планки наверху означают окончание выполнения.</p>	<p>Считается максимальное количество правильно выполненных раз. По итогу выполнения теста распределяются места: по уменьшению количества раз, от большего к меньшему количеству. 1 место = максимальное количество; последнее место = минимальное количество выполненных упражнений. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов.</p>
1.3.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа (за 10 с)	количество раз	не менее	Упражнение выполняется за 30 сек.	
			8	<p>И.П. Глубокий присед в позиции «плие». Руки выпрямлены вперед, сомкнуты.</p> <p>1. Ноги вместе, упор присев – глубокий присед «плие».</p> <p>2. Тело в воздухе выстраивается в одну линию. Стопы, колени, дотянуты, руки в положении «стрелочка» с дотянутыми локтями.</p> <p>3. Движение рук в амплитуде – от параллельного положения с полом (на уровне груди) до верха «в стрелочку» и обратно.</p>	<p><u>Считается количество правильно выполненных упражнений.</u> По итогу выполнения теста распределяются места: по уменьшению количества раз, от большего к меньшему количеству. 1 место = максимальное количество; последнее место = минимальное количество выполненных упражнений. Менее необходимого количества = 0 баллов.</p>
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более	<p>Упражнение выполняется на полу (ковре) При необходимости с гимнастической скамейки (для оценки перерастяжки)</p>	

			10	5	<p>1. Ноги дотянуты и создают ровную линию (нет ровной линии, нарушение геометрии -0,3 балла)</p> <p>2. Отсутствует завал передней ноги (невыполнение правила -0,5 балла).</p> <p>3. Отсутствие развернутого положения ноги сзади (невыполнение -0,5 балла – от бедра; -0,2 балла разворот от голени)</p> <p>4. Живот (корпус) поднят и не укладывается на ногу впереди (невыполнение правила -0,3 балла)</p> <p>5. Плечи на одном уровне с бедрами в вертикальной плоскости = положение «точек» в квадрате – 2 плеча-2 бедра (отсутствие квадрата – 0,5 балла)</p> <p>6. Ровное положение боковой поверхности туловища (зажат или развернут какой-либо из боков) – 0,3 балла</p>	<p><u>Максимальное количество 5 баллов.</u></p> <p>За каждую ошибку снимаются баллы, указанные в технических правилах исполнения.</p> <p>Расстояние от бедра до пола:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не более 10 см = 1 балл - Не более 5 см = 2 балла - Не менее 0 см = 3 балла - Не менее -5 см = 4 балла - Не менее -10 см = 5 баллов <p>Максимальную оценку получает кандидат, выполнивший технически правильно упражнение в соответствии со всеми критериями оценки упражнения и выполнив шпагат в «0» (с гимнастической скамьи).</p>
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более	<p>Упражнение выполняется на полу (ковре) При необходимости с гимнастической скамейки (для оценки перерастяжки)</p>		

			10	5	<p>Выполняется лежа на животе, руки в сторону. Прямое положение туловища, нет круглой спины, живот прижат к полу, руки прямые лежат на полу.</p> <p>1. Колени, стопы дотянуты (-0,5 - 0,3 балла за неверное выполнение).</p> <p>2. Ноги создают одну ровную линию (отсутствие ровной линии - 0,3 -0,1 балла).</p> <p>3. Расстояние (кол-во см) до пола.</p>	<p><u>Максимальное количество 5 баллов.</u></p> <p>За каждую ошибку снимаются баллы, указанные в технических правилах исполнения.</p> <p>Расстояние от бедра до пола:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не более 10 см = 1 балл - Не более 5 см = 2 балла - Не более 0 см = 3 балла - Не менее -5 см = 4 балла - Не менее -10 см = 5 баллов <p>Максимальную оценку получает кандидат, выполнивший технически правильно упражнение в соответствии со всеми критериями оценки упражнения и выполнив шпагат в «0» (со скамьи).</p>
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук). Фиксация 5 с	см	не более			
			30	20	<p>1. Пятки прижаты к полу (-0,2 балла за ошибочное исполнение).</p> <p>2. Стопы в ровном положении без завалов на большие пальцы ног (невыполнение правила -0,3 -0,5 баллов).</p> <p>3. Локти дотянуты (невыполнение правила -0,3 -0,5 баллов).</p> <p>4. Грудь и руки создают одну вертикальную линию (-0,3 / - 0,5 балла).</p>	<p><u>Максимальное кол-во = 5 баллов.</u></p> <p>За каждую ошибку снимаются баллы, указанные в технических правилах исполнения.</p> <p>Расстояние между пальцами рук и пятками (стойкой):</p> <ul style="list-style-type: none"> Не более 30 см = 1 балл Не более 20 см = 2 балла Не более 10 см = 3 балла Не более 5 см = 4 балла Не более 0 см = 5 баллов
2.4.	100 м комплексное плавание	мин, с	не более		Выполняется на время	
			1.40	1.50	<p>Комплексное плавание 100 м (в полной координации: «баттерфляй», кроль на спине, брасс, кроль на груди). Остановки не допустимы. Старт выполняется с воды. Техника исполнения не оценивается.</p>	<p>Учитывается время проплывания дистанции.</p> <p>Устанавливается место в зависимости от показанного времени.</p> <p>Минимальное время = максимальное место.</p> <p>Более 1,40 / 1,50 минут = 0 баллов</p>
2.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа				

	Дополнительные тесты	«Ариана» в стойке на голове.	Упражнение «Ариана» в стойке на голове. Сохранение равновесия. Необходимо показать левый шпагат, затем в горизонтальной плоскости прокрутить ноги в поперечный, далее в правый шпагат. Ноги дотянуты. Носки, колени натянуты максимально.	Необходимо устоять в ровном положении, удерживая равновесие. Оценивается техническое исполнение упражнения. <u>Максимальный бал = 5.</u> Выставляется 3 оценки за 3 вида шпагата.
		Захват ноги назад на середине, стойка на одной ноге (= удержание)	Стойка на одной ноге. Положение стопы – 6-я позиция. Ноги дотянуты, колени прямые, не развернуты. Удержание ноги на середине с фиксацией положения.	Необходимо устоять в ровном положении, удерживая равновесие мин. 5 сек. (на каждой ноге). Оценивается техническое исполнение упражнения. <u>Максимальный бал = 5.</u>
		Критерии отбора в спортивные сборные команды СПб и РФ	Выполнение дополнительных тестов, контроль и оценка антропометрических данных на основании Критериев отбора в спортивную сборную команду РФ.	При утверждении Критериев и тестов отбора в спортивную сборную команду РФ и на основании решения тренерского совета отделения могут быть добавлены дополнительные тесты (в начале каждого спортивного сезона).
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		Также дополнительно учитывается Рейтинг среди обучающихся своей возрастной группы по СПб. Результаты выступлений на стартах учитываются по рейтингу (= месту), занятому на данных стартах среди обучающихся школы.	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления
и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «синхронное плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Технические правила исполнения	Критерии оценки
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки		
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее		Упражнение выполняется за 30 сек.	
			20	18	Отжимание. Ноги вместе. Прямые. Ровное положение туловища в «планке», локти прижаты к туловищу. Выполняется до касания грудью скамейки. Не допускается движение «волной». При опускании и подъеме корпус в одинаковом положении (нет «угла» и «прогиба»).	<u>Считается количество правильно выполненных упражнений.</u> По итогу выполнения теста распределяются места: по уменьшению количества раз, от большого к меньшему количеству. 1 место = максимальное количество; последнее место = минимальное количество выполненных упражнений. Менее необходимого количества = 0 баллов.
1.2.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой	количество раз	не менее		Упражнение выполняется за 30 сек.	

	перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины		9	<p>Туловище прижато к стенке. Ноги вместе («склеены»). Поднимаются прямые до угла 180 градусов до касания кончиками пальцев верхней перекладины. Колени не должны выступать за линию ноги. Ноги во время движения прямые, колени и носки дотянуты.</p> <p>Остановка внизу или фиксация с захватом планки наверху означают окончание выполнения.</p>	<p>Считается максимальное количество правильно выполненных раз.</p> <p>По итогу выполнения теста распределяются места: по уменьшению количества раз, от большего к меньшему количеству.</p> <p>1 место = максимальное количество; последнее место = минимальное количество выполненных упражнений.</p> <p>Менее необходимого кол-ва = 0 баллов.</p>
1.3.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа (за 15 с)	количество раз	не менее	Упражнение выполняется за 30 сек.	
			10	<p>И.П. Глубокий присед в позиции «плие».</p> <p>Руки выпрямлены вперед, сомкнуты.</p> <p>1. Ноги вместе, упор присев – глубокий присед «плие».</p> <p>2. Тело в воздухе выстраивается в одну линию. Стопы, колени, дотянуты, руки в положении «стрелочка» с дотянутыми локтями.</p> <p>3. Движение рук в амплитуде – от параллельного положения с полом (на уровне груди) до верха «в стрелочку» и обратно.</p>	<p><u>Считается количество правильно выполненных упражнений.</u></p> <p>По итогу выполнения теста распределяются места: по уменьшению количества раз, от большего к меньшему количеству.</p> <p>1 место = максимальное количество; последнее место = минимальное количество выполненных упражнений.</p> <p>Менее необходимого количества = 0 баллов.</p>
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более	<p>Упражнение выполняется на полу (ковре) При необходимости с гимнастической скамейки (для оценки перерастяжки)</p>	

			5	0	<p>1. Ноги дотянуты и создают ровную линию (нет ровной линии, нарушение геометрии -0,3 балла)</p> <p>2. Отсутствует завал передней ноги (невыполнение правила -0,5 балла).</p> <p>3. Отсутствие развернутого положения ноги сзади (невыполнение -0,5 балла – от бедра; -0,2 балла разворот от голени)</p> <p>4. Живот (корпус) поднят и не укладывается на ногу впереди (невыполнение правила -0,3 балла)</p> <p>5. Плечи на одном уровне с бедрами в вертикальной плоскости = положение «точек» в квадрате – 2 плеча-2 бедра (отсутствие квадрата – 0,5 балла)</p> <p>6. Ровное положение боковой поверхности туловища (зажат или развернут какой-либо из боков) – 0,3 балла</p>	<p><u>Максимальное количество 5 баллов.</u></p> <p>За каждую ошибку снимаются баллы, указанные в технических правилах исполнения.</p> <p>Расстояние от бедра до пола:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не более 5 см = 1 балл - Не более 0 см = 2 балла - Не менее -5 см = 3 балла - Не менее -10 см = 4 балла - Не менее -20 см = 5 баллов <p>Максимальную оценку получает кандидат, выполнивший технически правильно упражнение в соответствии со всеми критериями оценки упражнения и выполнив шпагат с учетом перерастяжки с гимнастической скамьи в «0».</p>
2.2.	Поперечный шпагат (от бедра до пола)	см	не более		<p>Упражнение выполняется на полу (ковре) При необходимости с гимнастической скамейки <i>(для оценки перерастяжки)</i></p>	

			5	0	<p>Выполняется лежа на животе, руки в сторону. Прямое положение туловища, нет круглой спины, живот прижат к полу, руки прямые лежат на полу.</p> <p>1. Колени, стопы дотянуты (-0,5 - 0,3 балла за неверное выполнение).</p> <p>2. Ноги создают одну ровную линию (отсутствие ровной линии -0,3 -0,1 балла).</p> <p>3. Расстояние (кол-во см) до пола.</p>	<p><u>Максимальное количество 5 баллов.</u></p> <p>За каждую ошибку снимаются баллы, указанные в технических правилах исполнения.</p> <p>Расстояние от бедра до пола:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не более 5 см = 1 балл - Не более 0 см = 2 балла - Не менее -5 см = 3 балла - Не менее -10 см = 4 балла - Не менее -20 см = 5 баллов <p>Максимальную оценку получает кандидат, выполнивший технически правильно упражнение в соответствии со всеми критериями оценки упражнения и выполнив шпагат в «0» (со скамьи).</p>
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук). Фиксация 5 с	см	не более		Выполняется с фиксацией в 5 сек.	
			20	10	<p>1. Пятки прижаты к полу (-0,2 балла за ошибочное исполнение).</p> <p>2. Стопы в ровном положении без завалов на большие пальцы ног (невыполнение правила -0,3 -0,5 баллов).</p> <p>3. Локти дотянуты (невыполнение правила -0,3 -0,5 баллов).</p> <p>4. Грудь и руки создают одну вертикальную линию (-0,3 / - 0,5 балла).</p>	<p><u>Максимальное кол-во = 5 баллов.</u></p> <p>За каждую ошибку снимаются баллы, указанные в технических правилах исполнения.</p> <p>Расстояние между пальцами рук и пятками (стопой):</p> <ul style="list-style-type: none"> Не более 20 см = 1 балл Не более 15 см = 2 балла Не более 10 см = 3 балла Не более 5 см = 4 балла Не более 0 см = 5 баллов
2.4.	100 м комплексное плавание	мин, с	не более		Выполняется на время	
			1.30	1.40	<p>Комплексное плавание 100 м (в полной координации: «баттерфляй», кроль на спине, брасс, кроль на груди). Остановки не допустимы. Старт выполняется с воды. Техника исполнения не оценивается.</p>	<p>Учитывается время проплывания дистанции. Устанавливается место в зависимости от показанного времени. Минимальное время = максимальное место. Более 1,30 / 1,40 минут = 0 баллов</p>

2.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
		«Ариана» в стойке на голове.	Упражнение «Ариана» в стойке на голове. Сохранение равновесия. Необходимо показать левый шпагат, затем в горизонтальной плоскости прокрутить ноги в поперечный, далее в правый шпагат. Ноги дотянуты. Носки, колени натянуты максимально.	Необходимо устоять в ровном положении, удерживая равновесие. Оценивается техническое исполнение упражнения. <u>Максимальный бал = 5.</u> Выставляется 3 оценки за 3 вида шпагата.
		Захват ноги назад на середине, стойка на одной ноге (= удержание)	Стойка на одной ноге. Положение стопы – 6-я позиция. Ноги дотянуты, колени прямые, не развернуты. Удержание ноги на середине с фиксацией положения.	Необходимо устоять в ровном положении, удерживая равновесие мин. 5 сек. (на каждой ноге). Оценивается техническое исполнение упражнения. <u>Максимальный бал = 5.</u>
		Критерии отбора в спортивные сборные команды СПб и РФ	Выполнение дополнительных тестов, контроль и оценка антропометрических данных на основании Критериев отбора в спортивную сборную команду РФ.	При утверждении Критериев и тестов отбора в спортивную сборную команду РФ и на основании решения тренерского совета отделения могут быть добавлены дополнительные тесты (в начале каждого спортивного сезона).
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		Также дополнительно учитывается Рейтинг среди обучающихся своей возрастной группы по СПб. Результаты выступлений на стартах учитываются по рейтингу (= месту), занятому на данных стартах среди обучающихся школы	

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		8-16	4-12	4-10	3-7	2-6	
		1.	Общая физическая подготовка	75—100	70-100	95-131	83-90
2.	Специальная физическая подготовка	51-69	88-112	140-204	240-273	271-325	330-438
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6-8	14-22	90-100	104-125	130-172
4.	Техническая подготовка	94-125	130-170	230-306	360-400	520-624	624-838
5.	Теоретическая подготовка	4-4,5	4-5	4-6	6-8	8-10	12-14
6.	Психологическая подготовка	4-4,5	5-7	8-16	16-16	13-15	26-36
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-4	3-6	7-13	8-11	8-11	8-11
8.	Инструкторская практика	-	-	2-2	3-6	4-5	5-7
9.	Судейская практика	-	-	6-6	6-10	7-8	8-10

10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4-5	4-5	4-6	6-6	6-6	10-10
11.	Восстановительные мероприятия	-	2-3	10-16	14-16	15-19	40-57
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Приложение 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил и терминологии, принятой в синхронном плавании; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; -приобретение навыков ведения протоколов; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; -присвоение судейского звания по синхронному плаванию 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; -освоение методов построения учебно-тренировочного занятия - практическое и теоретическое изучение и применение правил и терминологии, принятой в синхронном плавании; -овладение командным голосом; -овладение знаниями по технике выполнения упражнений и технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения 	В течение года

		к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - формирование навыка подготовки организма обучающегося к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - формировать навык самоконтроля и ведения дневника.	В течение года
2.3	Оказание первой помощи	Семинары и лекции с обучающимися по темам: - формировать знания по определению опасности и предотвращению несчастных случаев; - формировать навык правильно анализировать обстановку, не теряться в критической ситуации, распознавать неотложные состояния; - овладеть знаниями оказания первой медицинской помощи для облегчения боли и снижения серьезности последствия травм, увеличивая тем самым шансы на выживание; - овладеть знаниями о правилах спасения утопающих и правил поведения на воде; - сформировать навыком бережного отношению к своему здоровью и здоровью окружающих.	В течение года
2.4.	Правила дорожного движения	Семинары и лекции с обучающимися по темам: - формировать знания по правилам дорожного движения и правилам поведения на дороге;	В течение года

		-формировать знания по правилам управления транспортом (в т ч самокаты, велосипеды, скейты, ролики, сапы, катамараны, борды, сноуборды, лыжи, ватрушки, санки и т д).	
2.5.	Наркомания и алкоголизм	Беседы, лекции и семинары о вреде употребления психотропных, наркотических, алкогольных и иных веществ, последствия их применения, влияние на юный организм, механизмы развития зависимости от вышеизложенных веществ.	В течение года
2.6.	Психологическое просвещение	Практические занятия, семинары, лекции на темы психологического сопровождения спортивной деятельности: - формирование навыков самоконтроля и саморегуляции; -формирование навыков регуляции предстартовых состояний; -формирование навыков аутотренинга; -формирование навыка саморелаксации, расслабления.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года

		- участие в показательных выступлениях и культурных мероприятиях (фестивалях, выставках).	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
4.2.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих развитию творческих способностей)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков самовыражения; - формирование умений и навыков грамотной речи, выступления на радио, ТВ; - развитие артистичности, театральности и т д; - формирования умений и навыков постановки произвольных программ, подбор музыкального сопровождения и формирование целостного образа в произвольной программе.	В течение года

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<p>Викторины, семинары, лекции на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт»; • Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности; • Последствия использования допинга для физического, психического здоровья, социальные и экономические последствия, а также санкции. <p>Прохождение антидопингового курса</p>	В течение года	<p>Формат проведение мероприятий и подача информации должно соответствовать возрастной категории обучающихся. Рекомендуется проводить отдельные собрания и лекции для законных представителей обучающихся по вопросам ответственности, обязанностей и последствий нарушения антидопинговых правил. Викторины по принципам и ценностям чистого спорта необходимо проводить в разных вариациях игр на учебно-тренировочных занятиях.</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>Семинары и лекции на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой»; • Виды нарушений антидопинговых правил; • Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список; • Применение лекарственных средств и разрешение на ТИ. Проверка лекарственных средств; • Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности. Виды нарушений антидопинговых правил»; • Последствия использования допинга для физического, психического здоровья, 	В течение года	<p>Формат проведение мероприятий и подача информации должно соответствовать возрастной категории обучающихся и адаптирована к виду спорта.</p>

	<p>социальные и экономические последствия, а также санкции.</p> <p>Прохождение антидопингового курса</p>		
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>Семинары и лекции на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Виды нарушений антидопинговых правил; • Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список; • Применение лекарственных средств и разрешение на ТИ. Проверка лекарственных средств; • Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности. Виды нарушений антидопинговых правил»; • Последствия использования допинга для физического, психического здоровья, социальные и экономические последствия, а также санкции. • Процедура тестирования. Требования к регистрируемому пулу тестирования. • Регистрация в системе АДАМС. Правила предоставления информации в системе АДАМС. <p>Прохождение антидопингового курса</p>	<p>В течение года</p>	<p>Формат проведения мероприятий и подача информации должно соответствовать возрастной категории обучающихся и адаптирована к виду спорта.</p>

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Виды практики	Выполняемые функции	Этап подготовки	Наименование мероприятия	Сроки проведения
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил и терминологии, принятой в синхронном плавании; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	Учебно-тренировочный этап	<ol style="list-style-type: none"> 1. Межмуниципальные соревнования по синхронному плаванию СПб ГБУ ДО СШОР по ВВС «Невская волна» среди девочек и мальчиков 2. Межмуниципальные соревнования по синхронному плаванию СПб ГБУ ДО СШОР по ВВС «Невская волна» среди юношей и девушек 13-15 лет 	<p>Ноябрь-декабрь и май-июнь</p> <p style="text-align: center;">Ноябрь</p>
		<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; -приобретение навыков ведения 	Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<ol style="list-style-type: none"> 1. Межмуниципальные соревнования по синхронному плаванию СПб ГБУ ДО СШОР по ВВС «Невская волна» среди девочек и мальчиков 2. Межмуниципальные соревнования по 	<p>Ноябрь-декабрь и май-июнь</p> <p style="text-align: center;">Ноябрь</p>

		<p>протоколов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - присвоение судейского звания по синхронному плаванию 		<p>синхронному плаванию СПб ГБУ ДО СШОР по ВВС «Невская волна» среди юношей и девушек 13-15 лет</p> <p>3. Первенства Санкт-Петербурга по синхронному плаванию (среди всех возрастных категорий)</p>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - освоение методов построения учебно-тренировочного занятия - практическое и теоретическое изучение и применение правил и терминологии, принятой в синхронном плавании; - овладение командным голосом; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам. 	Учебно-тренировочный этап	Учебно-тренировочные занятия в рамках своей группы обучающихся	В течение года
		<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; 	Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего	Учебно-тренировочные занятия в рамках групп обучающихся этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа	В течение года

		<ul style="list-style-type: none">- овладение знаниями по технике выполнения упражнений и технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий;- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;- формирование навыков наставничества;- формирование склонности к педагогической работе.	спортивного мастерства		
--	--	--	------------------------	--	--

**Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения
восстановительных средств**

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация работы по анализу предоставленных медицинских документов поступающих в учреждение	Проведение анализа предоставленных медицинских документов, регламентированных приказом Министерств здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н. Консультации законных представителей о порядке получения медицинского заключения для занятия спортом.
2.	Организация углубленных медицинских обследований обучающихся всех этапов	Формирование списков обучающихся к прохождению углубленного медицинского обследования в городском врачебно-физкультурном диспансере, согласно плана-графика.
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований обучающихся и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение этапных, текущих осмотров обучающихся спортивным врачом учреждения, с целью контроля состояния здоровья обучающихся и эффективность применения учебно-тренировочных нагрузок. Выполнение функциональных тестирований на определение психического, физического и эмоционального состояния обучающихся.
5.	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований обучающихся	Проводится спортивным врачом учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий учреждения.

6.	Консультационная работа с обучающимися при возникновении заболеваний и травм	Консультативный прием у спортивного врачей или иных специалистов.
7.	Восстановление обучающихся	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки (массаж, консультации психолога, баня)
8.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке обучающихся	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
9.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке обучающихся	Осуществляется по следующим направлениям: - организация и проведение мероприятий не специфической профилактики заболеваний; - контроль рационов питания, сна; - контроль соблюдения антидопинговых правил; - консультативный прием с тренерами-преподавателями и законными представителями обучающихся.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки первого года обучения:	240/4		
	Правила поведения и техника безопасности на занятии	60	В течение всего года	Правила поведения и техника безопасности в зале и бассейне. Правила использования оборудования и инвентаря.
	История возникновения синхронного плавания и его развитие	40	Сентябрь, март	Зарождение и развитие вида спорта «синхронное плавание». Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Правила посещения бассейна.
	Закаливание организма	20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	элементам техники и тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Всего на этапе начальной подготовки второго года обучения:	300/5		
	Правила поведения и техника безопасности на занятии	60	В течение всего года	Правила поведения на открытых водоемах, бассейнах и иных водоемах. Правила поведения на соревнованиях, ЧС
	История известных спортсменов-синхронистов	40	Октябрь	Биография известных спортсменов, тренеров-преподавателей отделения.
	Правила соревнований	40	Ноябрь	Общие правила проведения соревнований, правила подведения итогов соревнований. Изучение дисциплин синхронного плавания.
	Основы выполнения обязательной программы	40	В течение года	Изучение фигур ступеней дельфинок. Изучение технических аспектов выполнения фигур, разбор видеоматериалов исполнения фигур.
	Основы правильного питания	40	В течение года	Изучение основ здорового питания. Влияние на организм и спортивные результаты неправильного питания
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «синхронное плавание»	20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения	360/6		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	40	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	40	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

	Режим дня и питание обучающихся	40	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	60	В течение всего года	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Хореографическая подготовка	60	В течение всего года	Важность изучения хореографии движения и роль хореографии в постановке произвольных программ.
	Психологическая подготовка	120	В течение всего года	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет обучения	480/8		
	Режим дня и питание обучающихся	60	В течение всего года	Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание, режим дня и особенность потребления БЖУ
	Психологическая подготовка	120	В течение всего года	Корректировка предстартовых состояний. Аутогенная тренировка. Саморегуляция.
	Подготовка к соревнованиям	60	декабрь-май	Особенности использования макияжа, желатина и правила ухода за купальниками для произвольной программы.
	Правила вида спорта. Техника исполнения обязательной программы.	120	декабрь-май	Особенности выполнения фигур и элементов в разных возрастных категориях, правильное наполнение произвольных программ.
	ЕВСК	60	март	Порядок присвоения спортивных разрядов и званий в синхронном плавании.
	Импровизация и раскрытие творческих способностей	60	май	Проведения открытых мастер-классов с ведущими хореографами, постановщиками. Постановка произвольной программы. Подбор музыкального сопровождения, костюма и образа.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	600/10		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе.	120	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

	Состояние современного спорта			
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ неотренированность	60	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Особенности построения учебно-тренировочного занятия	120	В течение года	Методические аспекты подготовки обучающихся. Многолетняя подготовка. Средства и методы тренировки.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	720/12		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в	180	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности			
Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки 60		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Перечень вопросов для прохождения аттестации спортсменов по этапам подготовки

Тестирование теоретических знаний обучающихся групп начальной подготовки первого года обучения для перевода на следующий этап подготовки

1. В какой стране в 1920 зародилось современное синхронное плавание?

- А. Франция
- Б. Канада
- В. Италия
- Г. СССР

2. В каком году синхронное плавание было включено в программу Олимпийских игр?

- А. 1896
- Б. 1900
- В. 1962
- Г. 1984

3. В каком городе зародилось синхронное плавание в нашей стране?

- А. Москва
- Б. Нижний Новгород
- В. Смоленск
- Г. В пригороде Санкт-Петербурга (Шувалово)

4. В каком году была одержана первая в истории победа России на Олимпийских играх?

- А. 1980
- Б. 1984
- В. 1996

Г. 2000

5. Что нельзя делать на учебно-тренировочном занятии?

- А. Заходить (заниматься) в спортивный зал (бассейн) без команды тренера-преподавателя
- Б. Висеть на дорожках в бассейне
- В. Залезать на оборудование (маты, вышки), подныривать под разделительные перегородки.
- Г. Бегать по бортику
- Д. Все варианты верны

6. Закаливание- это...

- А. это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды.
- Б. это состояние организма, при котором под воздействием внешних тепловых факторов происходит повышение температуры тела
- В. это процесс снижения температуры тела
- Г. Все варианты верны

7. Что необходимо сделать до посещения бассейна?

- А. Принять душ без купального костюма
- Б. Сходить в туалет
- В. Надеть шапочку
- Г. Все варианты верны

8. Отличительная особенность в экипировке синхронистов

- А. Очки
- Б. Купальник
- В. Шапочка
- Г. Зажим

9. Особенности экипировки спортсменов при выступлении в обязательной программе

- А. Зеленая шапочка+ красный купальник
- Б. Синий купальник+ белая шапочка
- В. Черный купальник+ белая шапочка
- Г. Белый купальник+ черная шапочка

10. Максимальный состав спортсменов, выступающих в комби?

- А. 6
- Б. 8
- В. 10
- Г. 12

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Б	Г	Г	Г	Д	А	Г	Г	В	В

Для успешной сдачи тестирования необходимо ответить правильно на 8 вопросов.

Тестирование теоретических знаний обучающихся групп начальной подготовки второго года обучения для перевода на следующий этап подготовки

1. Какая страна лидирует в медальном зачете на Олимпийских играх в дисциплине синхронное плавание (лидер медального зачета определяется по количеству завоеванных золотых медалей)?

- А. Россия
- Б. Испания
- В. Италия
- Г. Япония

2. Заслуженный тренер-преподаватель школы, воспитавший олимпийскую чемпионку Ольгу Кужела?

- А. Козлова Анна Павловна
- Б. Николаева Мария Владимировна
- В. Жданова Анна Васильевна
- Г. Дубрава Елена Юрьевна

3. В каком году впервые были допущены до участия в Олимпийских играх смешанные дуэты?

- А. 2016
- Б. 2015
- В. 2018
- Г. не включены

4. Самая титулованная спортсменка России по синхронному плаванию?

- А. Светлана Ромашина
- Б. Наталья Ищенко
- В. Анастасия Давыдова
- Г. Светлана Колисниченко
- Д. Мария Киселева

5. Что запрещено делать на открытых водоемах

- А. Прыгать в воду с возвышения (пирсы, скалы, вышки, уступы)
- Б. Плавать в местах, где это разрешено
- В. Плавать в специально отведенной зоне до буйков
- Г. Плавать с поддерживающими средствами

6. Сколько ступеней Дельфинок выделяют в обязательной программе самых юных участниц соревнований?

- А. 1 ступень
- Б. 2 ступени
- В. 3 ступени
- Г. 4 ступени

7. Какое количество фигур должна выполнить спортсменка на соревнованиях в возрастных категориях до 13 лет?

- А. 2
- Б. 4
- В. 6
- Г. 8

8. Какую максимальную оценку судьи может получить спортсмен на соревнованиях по синхронному плаванию?

- А. 9,9 баллов
- Б. 9,5 баллов
- В. 10 баллов
- Г. 5 баллов

9. Какие соревнования имеют статус Всероссийские?

- А. Первенство Санкт-Петербурга
- Б. Первенство спортивной школы

- В. Первенство России
 Г. Все варианты верны

10. Правильное питание- это

- А. это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний
 Б. Это диета
 В. Это питание по часам
 Г. Все варианты верны

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	Б	Г	А	А	В	Б	В	В	А

Для успешной сдачи тестирования необходимо ответить правильно на 8 вопросов.

Тестирование теоретических знаний обучающихся учебно-тренировочных групп первого и второго года обучения для перевода на следующий этап подготовки

1. В каком году провели первые Олимпийские игры?

- А. 1896
- Б. 1900
- В. 1892
- Г. 1904

2. Как часто проводятся летние Олимпийские игры?

- А. 1 раз в год
- Б. 1 раз в два года
- В. 1 раз в три года
- Г. 1 раз в четыре года

3. Какие волевые качества воспитывает спорт?

- А. Целеустремленность;
- Б. Настойчивость и упорство
- В. Дисциплинированность
- Г. Все перечисленные качества

4. Сколько часов необходимо спать спортсмену для лучшего восстановления?

- А. 5-6 часов в сутки
- Б. 7-8 часов в сутки
- В. 9-11 часов в сутки
- Г. Зависит от индивидуальных особенностей спортсмена

5. В произвольной программе оценивается?

- А. выразительность и артистизм
- Б. техническое мастерство и выразительность
- В. техника исполнения, сложность и художественное впечатление
- Г. синхронность

6. Какая продолжительность выступления в соло в возрастной категории 13 и моложе?

- А. 1 минута 45 секунд
- Б. 1 минута 30 секунд
- В. 2 минуты
- Г. 2 минуты 15 секунд

7. Какие виды предстартовых состояний выявляют у спортсменов?

- А. Боевая готовность
- Б. Предстартовая лихорадка
- В. Предстартовая апатия
- Г. Все перечисленные варианты

8. Самоконтроль- это

- А. это метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом
- Б. это самостоятельный контроль жизненно важных функций организма обучающегося
- В. это контроль техники выполнения упражнений
- Г. затрудняюсь ответить

9. Дневник обучающегося следует заполнять....

- А. Ежедневно после тренировок
- Б. Раз в месяц или перед проверкой дневника тренера-преподавателя
- В. Дневник заполняет тренер-преподаватель

Г. родителям

10. За сколько часов рекомендуется принимать пищу до тренировки

А. За 1 час до тренировки

Б. За 2 часа до тренировки

В. За 3 часа до тренировки

Г. За 4 часа до тренировки

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	Г	Г	В	В	В	Г	А	А	Б

Для успешной сдачи тестирования необходимо ответить правильно на 8 вопросов.

Тестирование теоретических знаний обучающихся учебно-тренировочных групп третьего-пятого годов обучения для перевода на следующий этап подготовки

1. Главный «строительный материал» для спортсмена?

- А. Жиры
- Б. Углеводы
- В. Белки

2. Сколько грамм белка требуется спортсмену ежедневно

- А. 1 грамм на 1 килограмм массы тела спортсмена
- Б. 1,5 грамма на 1 килограмм массы тела спортсмена
- В. 2 грамма на 1 килограмм массы тела спортсмена
- Г. 5 грамм на 1 килограмм массы тела спортсмена

3. Что влияет в большей степени на недовосстановление организма спортсмена?

- А. Отсутствие режима
- Б. Недостаточность питания и сна
- В. Отсутствие витаминизации и дополнительного питания
- Г. Чрезмерный объем физических нагрузок

4. ЕВСК-это

- А. Европейский вариант спортивной квалификации
- Б. Единая всероссийская спортивная классификация
- В. Единый вариант спортивной квалификации

5. Что из перечисленного является разрядом?

- А. 1 взрослый

- Б. КМС
- В. 3 юношеский
- Г. Все варианты верны

6. Какие временные ограничения представления программы на стартовом подиуме?

- А. 5 секунд
- Б. 10 секунд
- В. 15 секунд
- Г. 20 секунд

7. В полномочия какой судейской бригады входит оценивание единство движений, образа и музыки в произвольной программе?

- А. Бригада оценивающая исполнение
- Б. Бригада оценивающая художественное впечатление
- В. Бригада оценивающая сложность

8. Может ли спортсмен оспаривать решение судьи?

- А. Да
- Б. Нет

9. На каких соревнованиях может быть присвоено звание «Мастера спорта России» по синхронному плаванию?

- А. Не ниже статуса Чемпионата России
- Б. Не ниже статуса Первенства России
- В. Не ниже статуса Чемпионата и Первенства СЗФО или Чемпионата и Первенства Санкт-Петербурга
- Г. Все варианты верны

10. С какого возраста может быть присвоено звание «Мастера спорта России» по синхронному плаванию?

- А. с 12 лет
- Б. с 10 лет
- В. с 11 лет
- Г. с любого возраста

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
В	Б	Б	Б	Г	Б	Б	Б	В	А

Для успешной сдачи тестирования необходимо ответить правильно на 8 вопросов.

Тестирование теоретических знаний обучающихся этапа совершенствование спортивного мастерства для перевода на следующий этап подготовки

1. Олимпизм- это.

- А. это философия жизни, превозносящая и объединяющая в сбалансированное целое качества тела, воли и разума.
- Б. это проявление волевых качеств для достижения цели- победы в Олимпийских играх
- В. это объединение спортсменов в одно движение

2. Кто сформулировал идею олимпизма?

- А. Барон Пьер де Кубертен
- Б. Маркиз Хуан Антонио Самаранч
- В. Томас Бах

3. Девиз Олимпийских игр

- А. Быстрее, выше, сильнее
- Б. Быстрее, выше, сильнее — вместе
- В. Быстрее, выше, сильнее — навсегда

4. Перетренированность чаще всего выражается

- А. снижение концентрации внимания
- Б. повышенная усталость и утомляемость, боли
- В. снижение спортивных результатов
- Г. бессонница, потеря аппетита, тревога и депрессия
- Д. Все перечисленное

5. Что значительно снижает вероятность получения травм обучающимся на тренировке?
- А. Качественная разминка
 - Б. Полноценная заминка с растяжкой
 - В. Все перечисленное
6. Какие части урока выделяют в учебно-тренировочном занятии?
- А. Подготовительная, основная
 - Б. Основная, заключительная
 - В. Подготовительная, заключительная
 - Г. Подготовительная, основная, заключительная
7. Какие этапы содержит многолетняя подготовка?
- А. Этап начальной подготовки
 - Б. Этап углубленной спортивной специализации
 - В. Этап совершенствования спортивного мастерства
 - Г. Этап высшего спортивного мастерства
 - Д. Все перечисленное
8. В каком году впервые были включены в программу Чемпионатов Мира смешанные пары?
- А. 2015
 - Б. 2005
 - В. 2010
 - Г. 2020
9. В заявку на участие в Первенствах России в составе одной команды допускается?
- А. 16 спортсменов (при наличии в заявке двух синхронистов)
 - Б. 12 спортсменов
 - В. 10 спортсменов

Г. Не ограничивается

10. За какое нарушение при выполнении произвольной программы может быть снято 2 балла?

А. Выступление в произвольных программах меньшим количеством участников

Б. Касание дна бассейна во время выступления

В. Умышленное касание дна бассейна с целью помощи другому участнику

Г. Выход на выступление в разных купальниках

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	А	Б	Д	В	Г	Д	А	А	В

Для успешной сдачи тестирования необходимо ответить правильно на 8 вопросов.

Тестирование теоретических знаний обучающихся этапа высшего спортивного мастерства

1. Нравственное воспитание характеризуется:

- А. формированием умений выстраивать поведение с учетом общественных требований и норм морали;
- Б. воздействием на формирование полового сознания и поведения детей;
- В. развитием у воспитанников общетрудовых умений;
- Г. формированием у человека ответственного отношения к семье;
- Д. развитием бережного и ответственного отношения к природе

2. Эстетическое воспитание характеризуется:

- А. формированием у человека ответственного отношения к семье;
- Б. развитием бережного и ответственного отношения к природе;
- В. знанием своих прав, обязанностей и ответственности за их несоблюдение;
- Г. укреплением здоровья, обеспечением работоспособности, силы, выносливости;
- Д. совершенствованием в человеке способности воспринимать, создавать и ценить прекрасное в жизни и искусстве

3. Патриотическое воспитание характеризуется:

- А. развитием экономического мышления;
- Б. пониманием ценности природы на Земле;
- В. знанием своих прав, обязанностей и ответственности за их несоблюдение;
- Г. формированием у человека ответственного отношения к своему народу и Отечеству;
- Д. формированием добросовестного и творческого отношения к трудовой деятельности

4. Одной из задач нравственного воспитания является:

- А. развитие потребности к здоровому образу жизни;
- Б. формирование системы знаний, необходимых для выполнения трудовой деятельности;
- В. развитие эрудиции, помощь в овладении системой научных и прикладных знаний;
- Г. формирование опыта общественно полезной деятельности;
- Д. усвоение общечеловеческих ценностей, этики поведения

5. Укажите методы, относящиеся к методам стимулирования:

- А. воспитывающая ситуация;
- Б. упражнение, приучение;
- В. наказание, поощрение;
- Г. беседы, лекции;
- Д. положительный пример

6. Какой прием относится к методу прямого педагогического требования?

- А. намек;
- Б. совет;
- В. укор;
- Г. приказ;
- Д. воспитывающая ситуация

7. Эвристическая функция спорта выражается

- А. служит фактором достижения высших показателей в совершенствовании определенных человеческих способностей, фактором максимальной реализации возможностей их развития, преодоления кажущихся «пределов» на этом пути.
- Б. характерна творческая поисковая деятельность, сопряженная с познанием человеком своих возможностей, наряду с изысканием эффективных способов максимальной реализации и их увеличения.

8. Эталонная функция спорта выражается

- А. служит фактором достижения высших показателей в совершенствовании определенных человеческих способностей, фактором максимальной реализации возможностей их развития, преодоления кажущихся «пределов» на этом пути.
- Б. характерна творческая поисковая деятельность, сопряженная с познанием человеком своих возможностей, наряду с изысканием эффективных способов максимальной реализации и их увеличения.

9. Эстетическая функция спорта

- А. функция оказывающая огромное эстетическое воздействие на спортсменов и зрителя. Формирует определенные эстетические чувства, вкусы, идеалы, эстетические способности.
- Б. Функция оказывающая влияние на коллективное настроение, интересы, позволяют соучаствовать в спортивной борьбе, сплачивают значительные группы людей.
- В. функция, где спорт является одним из мощных факторов вовлечения людей в общественную жизнь, приобщения к ней и формирования у обучающихся опыта социальных отношений

10. Какая из функций спорта служит источником положительных эмоций, нивелирует психическое состояние детей, позволяет снимать умственную усталость, снижает отрицательные явления гиподинамии у детей.

- А. Эвристическая
- Б. Социальная
- В. Оздоровительная
- Г. Воспитательная

11. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для?

- А. Тренера-преподавателя
- Б. Родителя
- В. Обучающегося
- Г. Всех участников учебно-тренировочного процесса

12. Система спортивной подготовки- это?

- А. представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях.
- Б. разнообразные физические упражнения, прямо или опосредованно влияющие на совершенствование мастерства спортсменов.
- В. способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера-преподавателя.
- Г. Все варианты верны

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
А	Д	Г	Д	В	Г	Б	А	А	В	В	А

Для успешной сдачи тестирования необходимо ответить правильно на 10 вопросов.

**Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимый
для прохождения спортивной подготовки**

№	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Аппаратура для трансляции музыки над водой и под водой, включающая: подводный звукоизлучатель (динамик), акустические системы, усилитель мощности, проигрыватель с различными типами носителей, микшерный пульт, рэковый кейс, комплект коммутации	комплект	На бассейн 1
2	Портативная беспроводная музыкальная аудиосистема с различными типами носителей	штук	На тренера 1
3	Покрытие фрикционное (нескользкое)	м ²	На бассейн 18
4	Гантели массивные (от 1 кг до 2 кг)	пар	На тренировочный спортивный зал 14
5	Доска для плавания	штук	20
6	Лопаточки для плавания	пар	20
7	Батут портативный	штук	На тренировочный спортивный зал 1
8	Дорожка акробатическая	штук	На тренировочный спортивный зал 1
9	Скакалка гимнастическая	штук	На тренировочный спортивный зал 15
10	Скамейка гимнастическая	штук	На тренировочный спортивный зал 4

11	Станок хореографический стационарный и (или) переносной	комплект	На хореографический зал 1
12	Зеркальная стена	штук	На хореографический зал 2
13	Зеркало передвижное	штук	На хореографический зал 2
14	Стенка гимнастическая	штук	На тренировочный спортивный зал 4
15	Мат гимнастический мягкий	штук	На тренировочный спортивный зал 10
16	Мат гимнастический твердый	штук	На тренировочный спортивный зал 10
17	Коврик аэробический	штук	На тренировочный спортивный зал 20
18	Тренажер «Страус йога»	штук	На тренировочный спортивный зал 8
19	Блок для йоги	штук	На тренировочный спортивный зал 30
20	Лонжа сальтовая большого и среднего размера	штук	На тренировочный спортивный зал 2
21	Лонжа винтовая большого и среднего размера	штук	На тренировочный спортивный зал 2
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
22	Электронный планшет (диагональ не менее 10 дюймов)	штук	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Утяжелители для рук, ног и на пояс	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

Перечень спортивной экипировки

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Зажим для носа	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
3.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Купальник для женщин для спортивных соревнований (для произвольных программ)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
5.	Купальник для женщин для спортивных соревнований (черный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Купальник тренировочный для женщин	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Обувь для бассейна	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

	(шлепанцы)										
8.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Плавки для мужчин для спортивных соревнований (для произвольных программ)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
10.	Плавки для мужчин для спортивных соревнований (черные)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
11.	Плавки тренировочные для мужчин	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Рюкзак	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
14.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Халат	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
16.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
17.	Шапочка для плавания (белая для спортивных соревнований)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
18.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1