

I. Общие положения

1 *Дополнительная образовательная программа* спортивной подготовки по виду спорта «Синхронное плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 12.12.2025 г. № 1138 (далее – ФССП).

2 *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 создание условий для достижения спортсменами максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой вида спорта «синхронное плавание» и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности.

Задачами программы являются:

- организация учебно-тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, укрепление здоровья и личностное развитие обучающихся, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечение функционирования системы отбора спортивно-одаренных детей, подготовки спортивного резерва, спортсменов высокого класса, организации и осуществления специализированной спортивной подготовки, участия лиц, проходящих СП, в спортивных сборных командах Российской Федерации и Московской области.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Программа предназначена для обучающихся от 6 лет, включает этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства, *Таблица №1*.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной

подготовки до двух лет и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до пяти лет.

На этапах начальной подготовки до трех лет и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до пяти лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке установленные Федеральными стандартами по виду спорта «синхронное плавание», с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются лица, имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются лица, имеющие спортивное звание не ниже мастера спорта России, успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Дисциплины вида спорта «синхронное плавание», развиваемые в Учреждении: фигуры, соло, соло - техническая программа, соло - произвольная программа, дуэт, дуэт - техническая программа, дуэт - произвольная программа, группа, группа - техническая программа, группа - произвольная программа, комби.

Учебно-тренировочный процесс планируется в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения учебно-тренировочных занятий по группам, годам обучения, утвержденный приказом директора Учреждения, согласованный педагогическим советом отделения «синхронного плавания» в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха обучающихся.

Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса, при необходимости, учебно-тренировочные занятия проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении условий:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения (объекта спорта);
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы;
- не превышен максимальный объем тренировки в часах для каждой группы;
- соблюдение обеспечения требований по техники безопасности.

Возможно объединение групп (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения занятий в связи с выездом тренера-

преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП;

- На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации спортивный разряд или спортивное звание, определенный в ФССП, но не ниже значения, установленного в ФССП.

В смешанных группах занятия с занимающимися могут проводиться в одно время с учетом норм, предусмотренных для соответствующего этапа подготовки.

Возможно ведение одного журнала на разные этапы подготовки при условии, что журнал позволяет отразить тренировочный план и время занятий (нагрузку) каждого этапа подготовки.

Таблица № 1

Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки с учетом ФССП и приказа Минспорта РФ № 1138 от 12.02.2025 года п.4.3

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную Подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	6	8-16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	4-8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	12	3
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	13	2

4 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Объем учебно-тренировочного процесса в Учреждении рассчитан в соответствии с годовым тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 01 сентября и рассчитан на 52 недели.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием (графиком), утвержденным директором Учреждения.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объема учебно-тренировочной нагрузки, Таблица №2. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающегося и составляет не более:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями ФССП, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

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

Для каждого из этапов спортивной подготовки определены максимальные объемы учебно-тренировочной нагрузки, в том числе: количество часов в неделю, общее количество часов в год.

Таблица № 2

Требования к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									Этап совершенствования Спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)							
	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ- 1	УТЭ- 2	УТЭ- 3	УТЭ- 4	УТЭ- 5			
Количество часов в неделю	6	8	8	10	12	14	16	18	20	24	
Общее количество часов в год	312	312	312	520	520	618	832	930	1040	1248	

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

Учебно-тренировочный процесс ведется в Учреждении в соответствии с годовым планом спортивной подготовки и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с применением дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные и тестовые мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- текущие и этапные обследования, проводимые в рамках научно-методического обеспечения;
- методическая работа, связанная с планированием, ведением первичной учетно-отчетной документации, анализом выполнения планов спортивной подготовки, их корректировкой, подготовкой отчетов и прочего.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, указанных в Таблице №3.

Таблица №3

№ 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	-	-	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, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
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 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	до 2 суток, но не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	до 3 суток, 1 раз в полгода у учетом прохождения углубленного медицинского обследования		

Требования 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»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающихся лиц, проходящих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных 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.

Таблица №4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки								Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап Спортивной специализации)					
				Этап совершенствования спортивного мастерства					
	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5	
Контрольные	1	2	2	3	3	3	4	4	2
Отборочные	-	1	1	1	1	1	1	1	1
Основные	-	1	1	2	2	2	2	2	2

Система соревнований, является важной частью подготовки лиц, проходящих СП. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам СП происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные) Таблица 4.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) Соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц, проходящих СП, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в которых спортсмены принимают участие в течение года. Соревнования подразделяются: основные, отборочные, контрольные.

Планируемые показатели соревновательной деятельности СП по синхронному плаванию определены сроком реализации Программы с учетом результатов выступлений лиц, проходящих СП, и корректируются на конец каждого календарного года.

6 *Годовой учебно-тренировочный план.*

Учебно-тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации занимающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу занимающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Основным документом, регламентирующим порядок и качество организации учебно-тренировочного процесса, является годовой учебно-тренировочный план распределения нагрузки в зависимости от этапа и года спортивной подготовки. Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели (включая четыре недели периода самостоятельной подготовки и (или) летнего оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Примерный учебно-тренировочный план приведен в **Приложении № 1** к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» (далее - Программа).

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, или группу, включает в себя самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам. Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и

слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юношей, юниоров и взрослых обучающихся;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему учебно-тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных обучающихся;
- правильное планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств, обучающихся на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Индивидуальный план спортивной подготовки разрабатывается тренером-преподавателем совместно с обучающимся и оформляется в документальном виде.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Самостоятельная подготовка может составлять не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

На основании годового плана спортивной подготовки утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой учебно-тренировочной группы.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

При планировании годового плана учитывается соотношение видов учебно-тренировочной нагрузки в общей структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (*Таблица №5*).

Таблица № 5

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в %

№ 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
		НП1	НП2	НП3	УТЭ1	УТЭ2	УТЭ3	УТЭ4	УТЭ5		
1.	Общая физическая подготовка	32	26	25	20	20	20	10	10	9	4
2.	Специальная физическая подготовка	22	27	30	28	28	30	29	30	26	27
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	2	2	4	4	2	11	10	10	11
4.	Техническая подготовка	40	40	39	40	40	40	41	40	50	50
5.	Теоретическая подготовка	1,5	2	1,5	2	2	1,5	1,5	2	1	1,5
6.	Психологическая подготовка	1,5	2	1,5	2	2	1,5	1,5	2	1	1,5
7.	Инструкторская практика	-	-	-	1	1	1	1,5	1	0,5	0,5
8.	Судейская практика	-	-	-	1	1	1	1,5	1	0,5	0,5
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	0,3	0,3	1	1	2	2	1,5	0,6	2
10.	Восстановительные мероприятия	1	0,3	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5	1,5	0,6	1
11.	Контрольные мероприятия (тестирование/контроль)	1	0,3	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,6	1

7 Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы учреждения по виду спорта "синхронное плавание" (приведен в **приложении № 2** к Программе).

Воспитательное воздействие органически входит в учебно-тренировочную, соревновательную деятельность и жизнь спортивной организации. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен. Комплексное решение задач подготовки морально устойчивого, нравственно подготовленного, высококвалифицированного спортсмена невозможно без планирования и грамотного применения мер воспитательного воздействия.

В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (на месяц) и план работы тренера. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приведен в **приложении № 3** к Программе).

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 спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- 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. Спортсмены 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:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом 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.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. 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, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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 исследований, 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 Всемирным антидопинговым 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, инструктор, 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.

9 Планы инструкторской и судейской практики.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися звания судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение: у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к тренерам и судьям.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи.

В группах начальной подготовки с учащимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия, учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В учебно-тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства учащиеся выполняют часть тренировок самостоятельно, проводят отдельные занятия с более младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения звания инструктора и судьи по спорту. Они должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе.

На третьем году обучения этапа совершенствования спортивного мастерства спортсмены выполняют необходимые требования, для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

Объем инструкторской и судейской практики определен в годовых планах учебно-тренировочных этапов: УТЭ, ССМ и ВСМ.

Таблица №6

Этап	Группа	Время	Мероприятия	Сроки проведения	Мероприятие
	Инструкторская практика:				
УТЭ	УТЭ-1 УТЭ-2	2,5	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных упражнений
	УТЭ-3	3			
	УТЭ-4	6			
	УТЭ-5	4			
	УТЭ-1 УТЭ-2	2,5	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных упражнений в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	УТЭ-3	3			
	УТЭ-4	6			
	УТЭ-5	5			
	Судейская практика:				
	УТЭ-1 УТЭ-2	2,5	Теоретические занятия (беседы, семинары, лекции)	В течение года	Пояснения к правилам соревнований по плаванию.Способы и дистанции. Возрастные группы. Допускучастников к соревнованиям. Права и обязанностиучастников,представителей.Из учениеразделовправилсоревнований. Прохождение дистанции, требования
	УТЭ-3	3			
	УТЭ-4	6			

	УТЭ-5	5			кстилям плавания и отдельным дисциплинам: баттерфляй, на спине, брасс, вольный стиль, комплексное плавание, эстафетное плавание, старт, поворот.
	УТЭ-1	2,5	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
	УТЭ-2				
	УТЭ-3	3			
	УТЭ-4	7			
	УТЭ-5	5			
	Инструкторская практика:				
	ССМ	2,5	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умениям оставлять конспект отдельных частей занятия
	ВСМ	3			
	ССМ ВСМ	ССМ	2,3	Практические занятия	В течение года
ВСМ		3			
Судейская практика:					
ССМ		2,5	Теоретические занятия	В течение года	Календарь спортивных мероприятий. Положение о соревнованиях. Определение характера соревнований, программы, системы оценки и зачета, возраста и подготовленности участников. Углубленное изучение разделов правил прохождения дистанций, стилей плавания. Права и обязанности судей. Рефери, стартер, судья-секундометрист, судья при участниках, старший судья на повороте, судья на повороте, судья по технике, главный секретарь, секретарь, старший судья на финише, судья на финише. Обязанности и права главного судьи соревнований, его заместителей, главного секретаря.
ВСМ		3			
ССМ	2,5	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных	

	ВСМ	4			спорт.мероприятий,уметьсоставлятьПоложенияопроведенииспортивногосоревнования, стремиться получить квалификацию спортивногосудьи«юныйспортивный судья»,«спортивныйсудья3 категории.»
--	-----	---	--	--	---

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

Таблица №7

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
НП	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска кмероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
УТЭ	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	Приопределении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинскиеосмотры(втомчислепоуглубленнойпрогра ммемедицинскогообследования)	1 раз в12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологическихсредств	В течение года
	Применение педагогических средств	Втечениегода
	Применение психологических средств	Втечениегода
ССМ,ВСМ	Врачебно-педагогические наблюдения	Втечениегода
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применениепедагогическихсредств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года

План восстановительных мероприятий:

Восстановительные средства и мероприятия

1			
1	Пассивный отдых.	Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин).	Сентябрь-август
2	Активный отдых.	После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу обучающегося. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.	Сентябрь-август
3	Педагогические средства.	Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают: - варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; - тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); - рациональная организация режима дня.	Сентябрь-август
4	Психологические средства.	Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер течения восстановительных процессов. К их числу относятся: • аутогенная и психорегулирующая тренировка; • средства внушения (внушенный сон-отдых); • приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; • интересный и разнообразный досуг; • условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.	Сентябрь-август

Обязательным условием для зачисления в Учреждение является прохождение медицинского осмотра у врача педиатра или терапевта (по возрасту) и допуска до занятий синхронным плаванием.

На основании приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144-н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятий» обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, ежегодно, не менее одного раза в год, обязаны проходить углубленное медицинское обследование по допуску до тренировок и соревнований.

Лицам, проходящим спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) необходимо проходить медосмотр не реже 1 раза в 12 месяцев, на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства на реже 1 раза в 6 месяцев.

График проведения УМО согласовывается с врачом врачебно-физкультурного диспансера. Формой УМО является диспансеризация.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся за обучающимися в целях определения индивидуальной реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки

На учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) обучающиеся проходят углубленный медицинский осмотр с получением заключения врача по спортивной медицине.

Допуск до учебно-тренировочных занятий на основании заключений педиатра или педиатра (при зачислении в Учреждение) действителен в течение 12 месяцев со дня выдачи справки. Допуск до учебно-тренировочных занятий и соревнований на основании заключения врача по спортивной медицине (независимо от этапа спортивной подготовки) оформляется на бланке по утвержденной форме и ограничивается датой, до которой этот допуск считается действительным. Перед окончанием допуска обучающийся обязан повторно пройти медицинский осмотр для получения допуска на новый срок.

Для оценки текущего состояния организма спортсмена, повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и своевременного проведения восстановительных мероприятий ежегодно проводится комплексное медицинское обследование.

Программа комплексного медицинского обследования включает в себя:

- антропометрию;
- электрокардиографию;

- эхокардиографические исследования;
- оценку организма на физическую нагрузку, с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений;
- комплексную клиническую диагностику, оценку систем внешнего дыхания, контроль состояния центральной нервной системы, оценку состояния органов чувств, состояние вегетативной нервной системы.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения учебно-тренировочных нагрузок.

Существуют три группы восстановительных средств: педагогические, психологические, медико-биологические.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональное построение режима дня и отдыха;
- рациональное построение учебно-тренировочных занятий и распределение нагрузок по этапам подготовки;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии, в отдельном недельном цикле, на различных этапах годичного цикла;
- чередование учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, - упражнения для активного отдыха и расслабления; - дни профилактического отдыха.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, направленные отвлекающие мероприятия;
- внушение и психорегулирующая тренировка;

К медико-биологическим средствам восстановления относят:

- гигиенические и закаливающие процедуры (контрастный душ, сауна);
- физиотерапевтические средства (массаж, аппаратные методы восстановления);
- рациональное питание и витаминизация;

- применение комплексов фармакологических средств (по назначению врача и с обязательным соблюдением требований антидопингового законодательства).

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на 4 группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются менее эффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого тренировочного занятия, спортивных тренировок в микроцикле, мезоцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления, организацию питания на сборах. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок.

Физические средства восстановления представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), души, ванны,

сауны, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, электрофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня также не более одного сеанса. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и тренировочной группе следует избегать применения медико-биологических средств.

III. Система контроля

11 Система контроля и зачетных требований в спортивной подготовке основана на контрольно-переводных нормативах по ОФП и СФП (далее КПН) и последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в СШОР. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта синхронное плавание представлены в Таблица № 9

Таблица № 9

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта синхронное плавание

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние

Основными критериями оценки и контроля спортивной подготовки спортсменов на спортивных этапах являются:

- состояние здоровья,
- уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с индивидуальными планами спортивной подготовки;
- освоение теоретического раздела программы, выполнение спортивных разрядов и званий, в соответствии с ЕВСК.
- результаты выступления на официальных всероссийских и международных соревнованиях.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1 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 не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

11.2 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 не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3 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 не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- Получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для
- Зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4 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 не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- Показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- Достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- Демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12 Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой ГБУ ДО МО «СШОР по водным видам спорта», реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) (пример приведен ниже), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

По результатам промежуточной аттестации формируется рейтинг обучающихся для каждого этапа спортивной подготовки, на основании которого выносится решение о переводе, зачислении на следующий год, этап спортивной подготовки. Критерием принятия решения о переводе обучающегося на следующий год, этап спортивной подготовки является выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовки, а также наличие уровня спортивной подготовки у спортсмена.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению СШОР с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки при переносе сроков промежуточной аттестации, в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Правильный вариант ответа оценивается в «1 балл».

Количество баллов за прохождение тестовых вопросов (теории) для группы:

НП-1 – 5 баллов максимум; 2 балла – минимум;

НП-2 – 8 баллов максимум; 4 балла – минимум;

НП-3 – 10 баллов максимум; 5 баллов минимум;

УТЭ-1 – 12 баллов максимум; 7 баллов минимум;
УТЭ-2 – 10 баллов максимум; 6 баллов минимум;
УТЭ-3 – 10 баллов максимум; 6 баллов минимум;
УТЭ-4 – 11 баллов максимум; 7 баллов минимум;
УТЭ-5 – 11 баллов максимум; 7 баллов минимум;
ССМ – 14 баллов максимум; 9 баллов минимум;
ВСМ – 7 баллов максимум; 4 балла минимум.

Итоги промежуточной аттестации оцениваются как «зачет», «незачет», «переведен», «не переведен».

Обучающиеся, получившие «незачет» по итогу промежуточной аттестации имеют право продолжить обучение до срока допуска до итоговой аттестации.

Тестовые вопросы для промежуточной аттестации

Для Начального этапа подготовки 1 года

1. Какого вида плавания не существует?

1. Кроль
2. Дельфин
3. Носорог

2. Укажите правильный порядок стилей в комплексном плавании

1. Кроль, брасс, спина, баттерфляй
2. Баттерфляй, спина, брасс, кроль
3. Спина, баттерфляй, брасс, кроль

3. При плавании на спине старт выполняется:

1. из воды
2. с тумбочки
3. по желанию пловца

4. Самый быстрый стиль плавания

1. Кроль на спине
2. Кроль на груди
3. Баттерфляй

5. Что такое синхронное плавание?

1. выполнение в воде различных фигур под музыку

2. художественная гимнастика в воде
3. одновременное плавание всех спортсменов

Тестовые вопросы для промежуточной аттестации

Для Начального этапа подготовки 2 года

1. В каком году впервые появились соревнования по синхронному плаванию на Олимпийских играх?

1. 1984
2. 1912
3. 1896

2. С какого стиля начинается комбинированная эстафета

1. Кроль на груди
2. Кроль на спине
3. Баттерфляй

3. Плавание не является составной частью какого вида спорта

1. Современное пятиборье
2. Биатлон
3. Триатлон

4. Какого снаряда не существует в прыжках в воду

1. Тумба
2. Вышка
3. Трамплин

5. Какого цвета кольца нет на олимпийском флаге

1. фиолетовый
2. зеленый
3. черный

6. Укажите неправильно названный вид плавания

1. спортивное плавание
2. синхронное плавание
3. подводное плавание
4. групповое плавание

7. Укажите последовательность стилей в комплексном плавании

1. баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди
2. кроль на спине, баттерфляй, брасс, кроль на груди
3. кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй

8. Что такое пассивное плавание?

1. положение тела, при котором пловец без активных гребковых движений удерживается на поверхности воды
2. неподвижная поза, которую занимает пловец перед стартовым прыжком
неподвижное положение тела, которое занимает утопающий во время его буксировки спасателем

Тестовые вопросы для промежуточной аттестации

Для Начального этапа подготовки 3 года

1. Какой из видов плавания не входит в программу Олимпийских игр?

1. спортивное плавание
2. синхронное плавание
3. подводное плавание
4. прыжки в воду

2. Как удержаться на поверхности воды с наименьшими усилиями длительное время?

1. лёжа на спине с полным погружением рук, ног, туловища, головы – на уровне ушей
2. лёжа на груди с полным погружением
3. лёжа на груди с поднятой головой и интенсивной работой рук и ног

3. С какого возраста можно начинать обучение ребёнка плаванию?

1. 2 недели
2. 2 месяца
3. 6 месяцев
4. 1 год

4. Когда впервые были проведены спортивные соревнования по плаванию?

1. 396 г. до н.э.
2. 1242 г.
3. 1515 г.
4. 1896 г.

5. Когда впервые в программу Олимпийских игр были включены соревнования по плаванию?

1. 1896 г.
2. 1904 г.
3. 1912 г.
4. 1924 г.

6. Какой вид спортивного плавания является самым древним?

1. брасс
2. кроль
3. дельфин
4. баттерфляй

7. Какая стандартная длина «короткой воды» в бассейне?

1. 20 м
2. 25 м
3. 30 м
4. 50 м

8. В каком виде плавания старт осуществляется из воды?

1. кроль на груди
2. кроль на спине
3. брасс
4. баттерфляй

9. Какой стиль спортивного плавания является самым медленным?

1. кроль на груди
2. кроль на спине
3. баттерфляй
4. брасс

10. Физическая культура это...?

1. регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом
2. прогулка на свежем воздухе
3. выполнение упражнений
4. отдых с друзьями

Тестовые вопросы для промежуточной аттестации
Для Учебно-тренировочного этапа подготовки 1 года

1. Какую аббревиатуру имеет международная федерация плавания?

1. FANI
2. FINA
3. TINA
4. MFPR

2. В каком виде спорта запрещено играть руками?

1. хоккей
2. футбол
3. теннис
4. волейбол

3. Олимпийские игры это...

1. это соревнования, которые проводятся раз в четыре года
2. это соревнования, которые проводятся раз в три года
3. это соревнования, которые проводятся каждый год
4. это соревнования, которые проводятся раз в пять лет

4. Олимпийские игры зародились ...

1. в Древней Греции
2. в Египте
3. в Париже
4. в Риме

5. К зимним Олимпийским играм относят такие виды спорта как...

1. хоккей, гимнастика, плавание
2. фигурное катание, лыжи, хоккей
3. легкая атлетика, баскетбол, гимнастика
4. синхронное плавание, гимнастика

6. Какие виды входят в легкую атлетику...

1. метание копья, бег на длинные дистанции, прыжки в длину
2. бег 60 метров, метание ядра, прыжки на батуте
3. бег, челночный бег, борьба

4. бег, метание ядра, теннис

7. В каком виде спорта участвуют только девушки?

1. художественная гимнастика
2. фигурное катание
3. спортивная гимнастика
4. плавание

8. Девиз Олимпийских игр...

1. «Быстрее, сильнее, мощнее»
2. «Быстрее, выше, сильнее»
3. «Выше, сильнее, лучше»
4. «Сильнее, быстрее, круче»

9. Что понимается под закаливанием...?

1. хождение босиком
2. приспособление организма к воздействию внешней среды
3. сочетание воздушных и солнечных ванн
4. купаться в реке

10. В каком виде спорта есть вратарь?

1. водное поло
2. волейбол
3. баскетбол
4. теннис

11. Олимпийские игры бывают...

1. весенние
2. зимние
3. осенние
4. осенние и летние

12. К летним Олимпийским играм относят виды спорта такие как...?

1. фигурное катание, синхронное плавание, легкая атлетика
2. гимнастика, плавание, футбол
3. борьба, велоспорт, синхронное плавание
4. парусный спорт, прыжки с трамплина, прыжки на батуте

Тестовые вопросы для промежуточной аттестации
Для Учебно-тренировочного этапа подготовки 2 года

1. Самым титулованным пловцом на сегодняшний день является?

1. Майкл Фелпс
2. Зинедин Зидан
3. Анастасия Зуева
4. Александр Попов

2. Какой способ плавания не является спортивным:

1. кроль на спине
2. брасс на спине
3. кроль на груди
4. баттерфляй

3. Что не относится к прикладному плаванию:

1. ныряние в длину
2. эстафеты
3. транспортировка пострадавших
4. плавание на боку

4. Какое место заняла Анастасия Зуева на Олимпиаде в 2012 году в Лондоне?

1. 1
2. 2
3. 3
4. не участвовала

5. На какой дистанции на Олимпиаде в 2008 году в Пекине завоевала золото Лариса Ильченко?

1. 10 км
2. 1500 м
3. 400 м
4. не участвовала

6. Кто является президентом Всероссийской федерации плавания?

1. Владимир Сальников
2. Сергей Нарышкин

3. Игорь Горин
4. Владимир Мутко

7. Сколько олимпийских дисциплин в плавании?

1. 48
2. 54
3. 50
4. 62

8. Установите последовательность способов плавания в комбинированной эстафете

1. кроль
2. брасс
3. кроль на спине
4. баттерфляй

9. В каком году спортивное плавание включено в программу Олимпийских игр:

1. 1896 году
2. 1900 году
3. 1904 году
4. 1892 году

10. Плавание, где спасение тонущих, ныряние в длину и глубину, а также преодоление водных преград с помощью поддерживающих средств или без них относится к:

1. оздоровительному плаванию
2. спортивному плаванию
3. прикладному плаванию
4. синхронному плаванию

Тестовые вопросы для промежуточной аттестации

Для Учебно-тренировочного этапа подготовки 3 года

1. Какой вид спортивного плавания является самым древним?

1. баттерфляй;
2. кроль на груди;
3. брасс;

4. кроль на спине.

2. Какой из видов плавания не входит в программу Олимпийских игр?

1. спортивное;
2. подводное;
3. синхронное;
4. прыжки в воду

3. Укажите неправильное название вида плавания.

1. спортивное;
2. игровое;
3. прикладное;
4. групповое

4. Какой вид плавания самый быстрый?

1. кроль на груди;
2. кроль на спине;
3. баттерфляй;
4. брасс

5. Перечислите в какой последовательности изучается техника спортивного вида плавания.

1. согласование работы рук и ног
2. движения руками
3. дыхательные упражнения
4. движения ногами

6. Перечислите последовательность способов плавания в комплексном плавании.

1. кроль на груди;
2. кроль на спине;
3. баттерфляй;
4. брасс

7. При каком способе плавания на соревнованиях старт осуществляется из воды:

1. кроль на груди;
2. кроль на спине;
3. баттерфляй;

4. брасс

8. Какие дистанции предусмотрены правилами соревнований кролем на спине?

1. 100м.
2. 25м.
3. 50м.
4. 200м.

9. Какие дистанции предусмотрены правилами соревнований для комплексного плавания?

1. 100м.
2. 200м.
3. 400м.
4. 800м.

10. Кто является президентом Всероссийской федерации плавания?

1. Владимир Сальников
2. Сергей Нарышкин
3. Игорь Горин
4. Владимир Мутко

Тестовые вопросы для промежуточной аттестации

Для Учебно-тренировочного этапа подготовки 4 года

1. Какое из определений понятия «плавание» - является правильным:

1. умение плавать спортивными способами;
2. умение держаться и передвигаться в водной среде с посторонней помощью;
3. умение держаться и передвигаться в водной среде без поддерживающих устройств и посторонней помощи.
4. вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся, в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

2. Какой способ плавания самый медленный?

1. кроль на груди;
2. кроль на спине;
3. баттерфляй;
4. брасс

3. Какой способ плавания самый «молодой»?

1. кроль на груди
2. брасс
3. баттерфляй
4. кроль на спине

4. Каким способом плавания выступала Юлия Ефимова на Олимпиаде 2016 году?

1. баттерфляй
2. кроль на спине
3. брасс
4. кроль на груди

5. Первый мировой рекорд в плавании вольным стилем (кролем на груди) был установлен:

1. 1900 году;
2. 1902 году;
3. 1905 году;
4. 1906 году;

6. Система повторяющихся движений, при которых исходное положение и конечное положение совпадают, называется:

1. цикл
2. ритм
3. шаг
4. темп

7. Способ выполнения плавательных движений для достижения определенной цели в конкретных условиях водной среды, называется:

1. спортивной техникой
2. техникой плавания
3. прикладной техникой
4. техническим приемом

8. Спортивная игра, требующая от спортсменов высокого уровня плавательной подготовленности и умения владеть мячом на воде, это игра называется:

1. водное поло
2. подводное поло
3. подвижное поло
4. спортивное поло

9. Преодоление соревновательной дистанции без специальных приспособлений с использованием техники движений, регламентированной правилами соревнований, называется:

1. прикладное плавание
2. плаванием на боку
3. спортивным плаванием
4. классификационное плавание

10. С какого года мужчины стали соревноваться кролем на спине на Олимпиаде:

1. 1912 года
2. 1930 года
3. 1954 года
4. 1904 года

11. Знаменитый российский пловец 90-х годов?

1. Евгений Рылов
2. Антон Чупков
3. Александр Попов
4. Сергей Колмогоров

Тестовые вопросы для промежуточной аттестации

Для Учебно-тренировочного этапа подготовки 5 года

1. Какой вид плавания самый быстрый?

1. кроль на груди;
2. кроль на спине;
3. баттерфляй;
4. брасс

2. Перечислите в какой последовательности изучается техника спортивного вида плавания.

1. согласование работы рук и ног

2. движения руками
3. дыхательные упражнения
4. движения ногами

3. Перечислите последовательность способов плавания в комплексном плавании.

1. кроль на груди;
2. кроль на спине;
3. баттерфляй;
4. брасс

4. При каком способе плавания на соревнованиях старт осуществляется из воды:

1. кроль на груди;
2. кроль на спине;
3. баттерфляй;
4. брасс

5. Какие дистанции предусмотрены правилами соревнований кролем на спине?

1. 100м.
2. 25м.
3. 50м.
4. 200м.

6. Какие дистанции предусмотрены правилами соревнований для комплексного плавания?

1. 100м.
2. 200м.
3. 400м.
4. 800м.

7. Какое из определений понятия «плавание» - является правильным:

1. умение плавать спортивными способами;
2. умение держаться и передвигаться в водной среде с посторонней помощью;
3. умение держаться и передвигаться в водной среде без поддерживающих устройств и посторонней помощи.
4. вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся, в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

8. Какой способ плавания самый медленный?

1. кроль на груди;
2. кроль на спине;
3. баттерфляй;
4. брасс

9. Какой способ плавания самый «молодой»?

1. кроль на груди
2. брасс
3. баттерфляй
4. кроль на спине

10. Каким способом плавания выступала Юлия Ефимова на Олимпиаде 2016 году?

1. баттерфляй
2. кроль на спине
3. брасс
4. кроль на груди

11. Первый мировой рекорд в плавании вольным стилем (кролем на груди) был установлен:

1. 1900 году;
2. 1902 году;
3. 1905 году;
4. 1906 году;

Тестовые вопросы для промежуточной аттестации

Для этапа Совершенствования спортивного мастерства

1. Самая титулованная спортсменка планеты по спортивной гимнастике?
 2. Лариса Латынина
 3. Ольга Корбут
 4. Людмила Турищева
-
2. Легендарный российский пловец, 4-х кратный Олимпийский чемпион, 6-ти кратный чемпион мира, 18-ти кратный чемпион Европы?
 1. Александр Попов

2. Климент Колесников
3. Евгений Рылов

3. Елена Исинбаева добилась выдающихся успехов в:

1. легкой атлетике
2. тяжелой атлетике
3. гимнастике

4. Александр Карелин добился успехов в:

1. греко-римской борьбе
2. самбо
3. дзюдо

5. Советский спортсмен-кумир знаменитого американского актера Арнольда Шварцнегера?

1. Юрий Власов
2. Александр Попов
3. Александр Карелин

6. В каком виде легкой атлетики Сергей Бубка установил мировой рекорд?

1. прыжки в высоту с шестом
2. прыжки в длину
3. тройной прыжок

7. Великий хоккеист Владислав Третьяк. Его вид деятельности игре?

1. вратарь
2. нападающий
3. защитник

8. Анастасия Давыдова – Российская спортсменка, чемпионка мира по:

1. синхронное плавание
2. плавание
3. прыжки в воду

9. Спортивное прозвище легендарной советской конькобежки Лидии Скобликовой?

1. Уральская молния
2. Яркая молния

3. Уральская стрела

10. Сколько мировых рекордов установил легендарный советский пловец Владимир Сальников?

1. более 20ти
2. боле 10ти
3. боле 5ти

11. Каким видом спорта занимались великие спортсмены СССР Ирина Роднина и Александр Зайцев?

1. фигурное катание
2. самбо
3. гимнастика

12. Лучший хоккеист СССР Валерий Харламов был :

1. нападающий
2. защитник
3. вратарь

13. Каким видом спорта занимался легендарный спортсмен СССР Лев Яшин ?

1. футбол
2. хоккей
3. регби

14. Скольки кратная чемпионка мира великая лыжница России Любовь Егорова?

1. 10
2. 11
3. 9

Тестовые вопросы для промежуточной аттестации

Для этапа Высшего спортивного мастерства

1. Соотнесите спортсменов с видами спорта, в которых они принимают либо принимали участие.

1. Уле-Эйнар Бьорндален
2. Лидия Скобликова
3. Светлана Ромашина
4. Алексей Ягудин

5. Виталий Щербо

1. биатлон
2. конькобежный спорт
3. синхронное плавание
4. фигурное катание
5. спортивная гимнастика

2. В каком году прошли первые Олимпийские игры современности?



1. 1795
2. 1912
3. 1896
4. 1873
5. 1922

3. Какие слова входят в девиз Олимпийских игр?



1. дальше
2. выше
3. сильнее
4. шустрее
5. быстрее
6. точнее

4. Укажите истинность или ложность суждений об Олимпийских играх современности.

1. Официальную эмблему Олимпийских игр составляют олимпийский символ и символ города или государства, где проводятся игры.

2. Из-за пандемии коронавируса Олимпиаду Пекин-2022 было принято перенести на 2023 год.

3. По количеству золотых олимпийских медалей лучшей среди женщин уже более 55 лет остаётся норвежская биатлонистка Марит Бьёрген.

4. В Играх первой современной Олимпиады спортсмены соревновались в 9 видах спорта.

5. Впервые символический талисман Олимпийских игр был представлен на Олимпиаде 1980 года в Москве.

5. Верно ли, что действующая длина марафонского бега – 26 километров 195 метров?

1. да

2. нет

6. Укажите фамилию советского баскетболиста, который зажигал чашу олимпийского огня во время церемонии открытия московской Олимпиады. Ответ запишите в именительном падеже. Например, Иванов



7. В каком городе проходили летние Олимпийские игры 2008 года? В ответе укажите слово в начальной форме, составленное из приведённых ниже букв. Например, Париж



Н	Е	И	К	П
---	---	---	---	---

13 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» приведены в Таблицах №10–19 Программы.

Таблица №10

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в ГБУ ДО МО «СШОР по водным видам спорта» для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки с учетом требований ФССП и критерии оценки вступительных испытаний

ПО ВИДУ СПОРТА «СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ»

На НАЧАЛЬНЫЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

1й год обучения

Минимальный проходной балл – 40+min2 балла за теоретическую часть

№ П/п	Упражнения	Ед. Изм.	Норматив (юноши) / Балл			Норматив (девушки) / Балл		
			4	5	6	4	5	6
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Исходное положение – лежа на спине, перейти в положение «сидя»	Кол- во р.	He <2	3	≥4	He <2	3	≥4
1.2.	Исходное положение – лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой	Кол- во р.	He <4	5	≥6	He <4	5	≥6
1.3.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с	Кол- во р.	He <2	3-4	≥5	He <2	3-4	≥5
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	См	He >40	39-38	≤37	He <40	39-38	≤37
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	См	He >40	39-38	≤37	He <40	39-38	≤37
2.3.	Упражнение «Корзинка» из положения лежа на груди. Выполняется прогиб, ноги сгибаются в коленных суставах (расстояние от затылка до пальцев стоп, фиксация 5 с)	См	He >40	39-37	≥36	He <40	39-37	≥36
2.4	Исходное положение- сед, прямые ноги вместе, выполняется с фиксацией положения согнувшись	С	He<3,0	3,1-3,2	≥3,3	He<3,0	3,1-3,2	≥3,3
2.6	Плавание 25 м на спине	Мин, с	Без учета времени – 3 балла					
2.7	Плавание 25 м на груди	Мин, с	Без учета времени – 3 балла					
2.8	Плавание 50 м комбинированно (25 м со старта вольным стилем + 25 м кроль на спине)	Мин, с	Без учета времени – 3 балла					
2.9	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа – 3 балла						

Таблица №11

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в ГБУ ДО МО «СШОР по водным видам спорта» для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки с учетом требований ФССП и критерии оценки вступительных испытаний

ПО ВИДУ СПОРТА «СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ»

На НАЧАЛЬНЫЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

2й год обучения

Минимальный проходной балл – 40 (без учета индивидуальных достижений)

+min 4 балла за теоретическую часть

№ П/п	Упражнения	Ед. Изм.	Норматив (юноши) / Балл			Норматив (девушки) / Балл		
			4	5	6	4	5	6
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Исходное положение – лежа на спине, перейти в положение «сидя»	Кол-во р.	He <3	4	≥5	He <3	4	≥5
1.2.	Исходное положение – лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой	Кол-во р.	He <5	6	≥7	He <5	6	≥7
1.3.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с	Кол-во р	He <4	5	≥6	He <4	5	≥6
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	См	He >30	29-28	≤27	He >30	29-28	≤27
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	См	He >30	29-28	≤27	He >30	29-28	≤27
2.3.	Упражнение «Корзинка» (из положения лежа на груди. Выполняется прогиб, ноги сгибаются в коленных суставах (расстояние от затылка до пальцев стоп, фиксация 5 с)	См	He >30	29-28	≤27	He >30	29-28	≤27
2.4	Исходное положение- сед, прямые ноги вместе, выполняется с фиксацией положения согнувшись	С	He<5,0	5,1-5,2	≥5,3	He<5,0	5,1-5,2	≥5,3
2.5	Плавание 25 м на спине	Мин, с	Без учета времени – 3 балла					
2.6	Плавание 25 м на груди	Мин, с	Без учета времени – 3 балла					
2.7	Плавание 50 м комбинированно (25 м со старта вольным стилем + 25 м кроль на спине)	Мин, с	Без учета времени – 3 балла					
2.8	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа– 3						

		балла
3.	Индивидуальные достижения (при наличии)	
3.1	Призер официальных региональных соревнований – 3 балла	
3.2	Призер соревнований уровня спортивной организации – 2 балла	

Таблица №12

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в ГБУ ДО МО «СШОР по водным видам спорта» для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки с учетом требований ФССП и критерии оценки вступительных испытаний

ПО ВИДУ СПОРТА «СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ»

На НАЧАЛЬНЫЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

3й год обучения

**Минимальный проходной балл – 40 (без учета индивидуальных достижений)
+min 5 баллов за теоретическую часть**

№ П/ п	Упражнения	Ед. Изм.	Норматив (юноши) / Балл			Норматив (девушки) / Балл		
			4	5	6	4	5	6
4. Нормативы общей физической подготовки								
1.1 .	Исходное положение – лежа на спине, перейти в положение «сидя»	Кол- во р.	<i>He < 4</i>	5	≥6	<i>He < 4</i>	5	≥5
1.2 .	Исходное положение – лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой	Кол- во р.	<i>He < 6</i>	7	≥8	<i>He < 6</i>	7	≥8
1.3	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с	Кол- во р	<i>He < 3</i>	4	≥5	<i>He < 3</i>	4	≥5
5. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1 .	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	См	<i>He > 28</i>	28- 26	≤25	<i>He > 28</i>	28- 26	≤25
2.2 .	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	См	<i>He > 28</i>	28- 26	≤25	<i>He > 28</i>	28- 26	≤25
2.3 .	Упражнение «Корзинка» из положения лежа на груди. Выполняется прогиб, ноги сгибаются в коленных суставах (расстояние от затылка до пальцев стоп, фиксация 5 с)	См	<i>He > 28</i>	28- 26	≤25	<i>He > 28</i>	28- 26	≤25
2.4	Исходное положение- сед, прямые ноги вместе, выполняется с фиксацией положения согнувшись	С	<i>He < 4,7</i>	4,9- 4,8	≥5,0	<i>He < 4,7</i>	4,9- 4,8	≥5,0
2.5	Плавание 25 м на спине	Мин, с	<i>Без учета времени – 3 балла</i>					
2.6	Плавание 25 м на груди	Мин, с	<i>Без учета времени – 3 балла</i>					

2.7	Плавание 50 м комбинированно (25 м со старта вольным стилем + 25 м кроль на спине)	Мин, с	Без учета времени – 3 балла
2.9	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа– 3 балла	
6.	Индивидуальные достижения (при наличии)		
3.1	Призер официальных региональных соревнований – 3 балла		
3.2	Призер соревнований уровня спортивной организации – 2 балла		

Таблица №13

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в ГБУ ДО МО «СШОР по водным видам спорта» для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки с учетом требований ФССП и критерии оценки вступительных испытаний

ПО ВИДУ СПОРТА «СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ»

На **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

1й этап обучения

**Минимальный проходной балл – 31 (без учета индивидуальных достижений)
+min 7 баллов за теоретическую часть**

№ П/п	Упражнения	Ед. Изм.	Норматив (юноши) / Балл			Норматив (девушки) / Балл		
			4	5	6	4	5	6
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	Кол- во р.	<i>He <10</i>	11- 12	≥13	<i>He <10</i>	11- 12	≥13
1.2.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху.Подъем прямых ног в положение «угол»	Кол- во р.	<i>He <6</i>	7-8	≥9	<i>He <6</i>	7-8	≥9
1.3	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с	Кол- во р	<i>He <5</i>	6	≥7	<i>He <5</i>	6	≥7
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	См	He >20	19- 18	≤17	He >20	19- 18	≤17
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	См	He >20	19- 18	≤17	He >20	19- 18	≤17
2.3.	Упражнение «Мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук, фиксация 5 с)	См	He >40	39- 38	≤37	He >40	39- 38	≤37
2.4	Комплексное плавание 100 м	Мин, с	<i>He>2,20</i>	2-19- 2,15	≤2,14	<i>He>2,50</i>	2-49- 2,45	≤2,44

2.5	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа – 3 балла
3.	Уровень спортивной квалификации	
3.1	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»,	
4.	Индивидуальные достижения (при наличии)	
4.1	Призер официальных региональных соревнований – 3 балла	
4.2	Призер Муниципальных соревнований – 2 балла	
4.3	Призер соревнований уровня спортивной организации – 2 балла	

Таблица №14

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в ГБУ ДО МО «СШОР по водным видам спорта» для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки с учетом требований ФССП и критерии оценки вступительных испытаний

ПО ВИДУ СПОРТА «СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ»

На **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

2й этап обучения

**Минимальный проходной балл – 31 (без учета индивидуальных достижений)
+min 6 баллов за теоретическую часть**

№ П/п	Упражнения	Ед. Изм.	Норматив (юноши) / Балл			Норматив (девушки) / Балл		
			4			4		
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	Кол- во р.	He <3	10- 11	≥12	He <3	10- 11	≥12
1.2.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху.Подъем прямых ног в положение «угол»	Кол- во р.	He <5	6-7	≥8	He <5	6-7	≥8
1.3	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с	Кол- во р	He <4	5	≥6	He <4	5	≥6
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	См	He >19	18- 17	≤16	He >19	18- 17	≤16
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	См	He >19	18- 17	≤16	He >19	18- 17	≤16
2.3.	Упражнение «Мост» из положения	См	He >39	38-	≤36	He >39	38-	≤36

	лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук, фиксация 5 с)			37			37	
2.4	Комплексное плавание 100 м	Мин, с	He>2,16	2-15- 2,11	≤2,12	He>2,34	2-35- 2,39	≤2,40
2.5	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа– 3 балла						
3.	Уровень спортивной квалификации							
3.1	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»,							
	4. Индивидуальные достижения (при наличии)							
4.1	Призер официальных региональных соревнований – 3 балла							
4.2	Призер Муниципальных соревнований – 2 балла							
4.3	Призер соревнований уровня спортивной организации – 2 балла							

Таблица №15

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в ГБУ ДО МО «СШОР по водным видам спорта» для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки с учетом требований ФССП и критерии оценки вступительных испытаний

ПО ВИДУ СПОРТА «СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ»

На **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

3й этап обучения

**Минимальный проходной балл – 31 (без учета индивидуальных достижений)
+ min 6 баллов за теоретическую часть**

№ П/п	Упражнения	Ед. Изм.	Норматив (юноши) / Балл			Норматив (девушки) / Балл		
			4	5	6	4	5	6
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	Кол- во р.	<i>He</i> <3	7-9	≥10	<i>He</i> <3	7-9	≥10
1.2.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху.Подъем прямых ног в положение «угол»	Кол- во р.	<i>He</i> <4	5-6	≥7	<i>He</i> <4	5-6	≥7
1.3	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с	Кол- во р	<i>He</i> <3	4	≥5	<i>He</i> <3	4	≥5
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от	См	He >18	17-	≤15	He >18	17-	≤15

	бедра до пола)			16			16	
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	См	He >18	17-16	≤15	He >18	17-16	≤15
2.3.	Упражнение «Мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук, фиксация 5 с)	См	He >38	37-36	≤35	He >38	37-36	≤35
2.4	Комплексное плавание 100 м	Мин, с	He>2,15	2-14-2,10	≤2,09	He>2,30	2-29-2,25	≤2,24
2.5	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа– 3 балла						
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»,							
	4. Индивидуальные достижения (при наличии)							
4.1	Призер официальных региональных соревнований – 3 балла							
4.2	Призер Муниципальных соревнований – 2 балла							
4.3	Призер соревнований уровня спортивной организации – 2 балла							

Таблица №16

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в ГБУ ДО МО «СШОР по водным видам спорта» для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки с учетом требований ФССП и критерии оценки вступительных испытаний

ПО ВИДУ СПОРТА «СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ»

На **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

4й этап обучения

**Минимальный проходной балл – 31 (без учета индивидуальных достижений)
+min 7 баллов за теоретическую часть**

№ П/ п	Упражнения	Ед. Изм.	Норматив (юноши) / Балл			Норматив (девушки) / Балл		
			4	5	6	4	5	6
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1 .	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	Кол- во р.	<i>He <10</i>	11- 12	≥13	<i>He <10</i>	11- 12	≥13
1.2 .	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем прямых ног в положение «угол»	Кол- во р.	<i>He <6</i>	7-8	≥9	<i>He <6</i>	7-8	≥9

1.3	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с	Кол-во р	He <5	6	≥7	He <5	6	≥7
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	См	He >20	19-18	≤17	He >20	19-18	≤17
2.2	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	См	He >20	19-18	≤17	He >20	19-18	≤17
2.3	Упражнение «Мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук, фиксация 5 с)	См	He >40	39-38	≤37	He >40	39-38	≤37
2.4	Комплексное плавание 100 м	Мин, с	He>2,20	2-19-2,15	≤2,14	He>2,50	2-49-2,45	≤2,44
2.5	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа– 3 балла						
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»,							
4. Индивидуальные достижения (при наличии)								
4.1	Призер официальных региональных соревнований – 3 балла							
4.2	Призер Муниципальных соревнований – 2 балла							
4.3	Призер соревнований уровня спортивной организации – 2 балла							
4.4	Член сборной команды Московской области – 3 балла							
4.5	Призер Международных соревнований – 3 балла							
4.6	Призер Региональных соревнований – 2 балла							
4.7	Призер Межрегиональных соревнований- 2 балла							
4.8	Призер Всероссийских соревнований – 3 балла							

Таблица №17

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в ГБУ ДО МО «СШОР по водным видам спорта» для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки с учетом требований ФССП и критерии оценки вступительных испытаний

ПО ВИДУ СПОРТА «СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ»

На **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

5й этап обучения

Минимальный проходной балл – 31 (без учета индивидуальных достижений)

+min 7 баллов за теоретическую часть

№ П/	Упражнения	Ед. Изм.	Норматив (юноши) / Балл			Норматив (девушки) / Балл		
			4	5	6	4	5	6
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	Кол- во р.	He <9	10-11	≥12	He <9	10-11	≥12
1.2	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем прямых ног в положение «угол»	Кол- во р.	He <5	6-7	≥8	He <5	6-7	≥8
1.3	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с	Кол- во р	He <4	5	≥6	He <4	5	≥6
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	См	He >19	18-17	≤16	He >19	18-17	≤16
2.2	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	См	He >19	18-17	≤16	He >19	18-17	≤16
2.3	Упражнение «Мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук, фиксация 5 с)	См	He >39	38-37	≤36	He >39	38-37	≤36
2.4	Комплексное плавание 100 м	Мин, с	He>2,0 4	2,05- 2,09	≤2,1 0	He>2, 34	2-35- 2,39	≤2,40
2.5	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа– 3 балла						
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»,							
4. Индивидуальные достижения (при наличии)								
4.1	Призер официальных региональных соревнований – 3 балла							
4.2	Призер Муниципальных соревнований – 2 балла							
4.3	Призер соревнований уровня спортивной организации – 2 балла							
4.4	Член сборной команды Московской области – 3 балла							
4.5	Призер Международных соревнований – 3 балла							
4.6	Призер Региональных соревнований – 2 балла							
4.7	Призер Межрегиональных соревнований- 2 балла							
4.8	Призер Всероссийских соревнований – 3 балла							

Таблица №18

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в ГБУ ДО МО «СШОР по водным видам спорта» для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки с учетом требований ФССП и критерии оценки вступительных испытаний

ПО ВИДУ СПОРТА «СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ»

На ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Минимальный проходной балл – 31 (без учета индивидуальных достижений)

+min 9 баллов за теоретическую часть

№ П/п	Упражнения	Ед. Изм.	Норматив (юноши) / Балл			Норматив (девушки) / Балл		
			4	5	6	4	5	6
Нормативы общей физической подготовки								
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	Кол- во р.	<i>He</i> <15	16-17	≥18	<i>He</i> <15	16-17	≥18
1.2	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем прямых ног до касания перекладины	Кол- во р.	<i>He</i> <8	9-10	≥11	<i>He</i> <8	9-10	≥11
1.3	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с	Кол- во р	<i>He</i> <8	9	≥10	<i>He</i> <8	9	≥10
Нормативы специальной физической подготовки								
2.1	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	См	<i>He</i> >10	9	≤8	<i>He</i> >5	4	≤3
2.2	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	См	<i>He</i> >10	9	≤8	<i>He</i> >5	4	≤3
2.3	Упражнение «Мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук, фиксация 5 с)	См	<i>He</i> >30	29-28	≤27	<i>He</i> >20	19-18	≤17
2.4	Комплексное плавание 100 м	Мин, с	<i>He</i> >1,4 0	1,39- 1,35	≤1,3 4	<i>He</i> >1, 50	1,49- 1,45	≤1,44
2.5	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа– 3 балла						
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1	Спортивные разряды – «кандидат в мастера спорта»							
4. Индивидуальные достижения (при наличии)								
4.1	Член сборной команды Российской Федерации – 3 балла							
4.2	Член сборной команды Московской области – 3 балла							
4.3	Призер Международных соревнований – 3 балла							
4.5	Призер Межрегиональных соревнований- 2 балла							
4.6	Призер Всероссийских соревнований – 3 балла							

Таблица №19

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в ГБУ ДО МО «СШОР по водным видам спорта» для обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки с учетом требований ФССП и критерии оценки вступительных испытаний

ПО ВИДУ СПОРТА «СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ»

На ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Минимальный проходной балл – 31 (без учета индивидуальных достижений)

+min 4 баллов за теоретическую часть

№ П / п	Упражнения	Ед. Изм.	Норматив (юноши) / Балл			Норматив (девушки) / Балл		
			4	5	6	4	5	6
Нормативы общей физической подготовки								
1.1	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	Кол-во р.	He <20	19-18	≥17	He <18	17-16	≥15
1.2	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем прямых ног до касания перекладины	Кол-во р.	He <9	10-11	≥12	He <9	10-11	≥12
1.3	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с	Кол-во р	He <10	11	≥12	He <10	11	≥12
Нормативы специальной физической подготовки								
2.1	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	См	He >5	4	≤3	He >0	-	-
2.2	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	См	He >5	4	≤3	He >0	-	-
2.3	Упражнение «Мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук, фиксация 5 с)	См	He >20	19-18	≤17	He >10	9-8	≤7
2.4	Комплексное плавание 100 м	Мин, с	He>1,3 0	1,29- 1,25	≤1,24	He>1,4 0	1,39- 1,35	≤1,34
2.5	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа– 3 балла						
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1	Спортивные разряды – «мастер спорта России»							
4. Индивидуальные достижения (при наличии)								
4.1	Член сборной команды Российской Федерации – 3 балла							
4.2	Член сборной команды Московской области – 3 балла							
4.3	Призер Международных соревнований – 3 балла							

4.5	Призер Межрегиональных соревнований- 2 балла
4.6	Призер Всероссийских соревнований – 3 балла

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) «синхронное плавание»

14 Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями спортсменов и их физической подготовленностью.

Основными разделами программного материала обязательного для изучения являются:

- Теоретическая подготовка;
- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Контрольные упражнения и соревнования;
- Углубленное медицинское обследование;

В Таблицах № 20-28 (см. Приложение к Программе) представлены примерные годовые планы-графики учебно-тренировочной работы по этапам и годам спортивной подготовки.

При разработке учебного плана-графика учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 52 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы (арендуемых спортивных объектах), спортивно-оздоровительном лагере, тренировочных мероприятиях, участия в соревнованиях и самостоятельной работы по заданию тренера-преподавателя. В целях осуществления непрерывной подготовки спортсменов на всех этапах обучения в период трудовых отпусков тренеров-преподавателей или в дни официальных государственных праздников допускается самостоятельная работа обучающихся. Самостоятельная работа контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- или видеоматериалами или другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

Методические рекомендации по освоению учебно-тематического материала на всех этапах учебно-тренировочного процесса

Целью многолетней подготовки является формирование физического, технического и психического потенциала ко времени достижения биологической зрелости.

Каждый этап спортивной подготовки имеет свои конкретные задачи, обусловленные биологическими закономерностями развития детей и подростков, особенностями адаптации организма спортсменов к тренировочным воздействиям и специфическими требованиями конкретного вида спорта.

Начальный этап спортивной подготовки

На начальном этапе подготовки спортсменов следует максимально расширить базу двигательных умений занимающихся, научить их выполнять разнообразные координационные движения, поставив во главу угла решение задачи их «многоборной ориентации». При этом нельзя упускать из виду сенситивные (благоприятные) периоды для развития тех или иных физических качеств и, напротив, исключить форсированную подготовку отдельных физических качеств.

Тренеру предстоит увлечь занимающихся синхронным плаванием, сформировать у них мотивированную установку на достижение первых спортивных результатов. На данном этапе подготовки необходимо сосредоточиться на выявлении спортивной одаренности у начинающих синхронисток.

Группы начальной подготовки одновременно выполняют роль организационной формы занятий. Важно ясно представлять, какие задачи решаются на этом этапе включения детей в сферу занятий спортом.

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;
- развитие волевых качеств, воспитание организованности, целеустремленности, трудолюбия.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения (далее - 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

ОФП:

- 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.

- ОРУ: упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (без предметов).

- Упражнения с предметами: с гимнастическими палками, мячами, на снарядах, гимнастической скамейке, гимнастической стенке.

- 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.

Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе, бег на скорость на отрезках 15-30 м.

Упражнения для рук плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же, но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

СФП:

- 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, кроль на спине, брасс, «дельфин», эстафетное плавание), 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»), прыжки с двух ног на две, па-польки, поклон (книксен).

- Художественная гимнастика: ходьба (на носках, мягкий, перекатный, приставной шаг), бег (легкий, пружинистый, перекатный, 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), перекаат вперед, назад, в сторону, мост из положения лежа на полу.

Техническая подготовка:

- Обучение технике основных гребков синхронного плавания: техника плоского, стандартного, обратного гребков.
- Основные позиции синхронного плавания: «на спине», «на груди», «на боку», «группировка», «согнувшись, с ногой, согнутой в колене».
- 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.

Тренировочный этап спортивной подготовки

Особое место отводится формированию прочного навыка спортивного плавания. От умения хорошо и красиво плавать зависит изящество плавательных движений спортсменов. Притом свои особые пластические достоинства имеет каждый вид спортивного плавания.

Элементы хорошо освоенного спортивного плавания вкрапляются в общую техническую базу синхронного плавания. Таким образом, исподволь создается богатый и многосторонний плавательный потенциал, который подкрепляется работой в зале - овладением спортсменами 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, спортсмены приступают к изучению упражнений скоростно-силового характера. Поскольку значительная часть двигательной практики в воде проводится на задержке дыхания с увеличением тренировочных нагрузок, возникает необходимость расширения функциональной базы спортсменов и правильного сочетания заданий аэробного и анаэробного характера.

Основные 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 в воду;
- развитие морально-волевых качеств, воспитание организованности, целеустремленности и трудолюбия юных спортсменов.

Основные 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;
- воспитание скоростных качеств;
- хореография;
- художественная гимнастика, акробатика, 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);
- контрольный метод тренировки - серия фигур по жеребьевке, контрольный старт по произвольной программе - соло, дуэт, группа.

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

ОФП:

- Строевые упражнения: основная стойка, повороты 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.
- ОРУ: упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с собственным весом).
- Упражнения с предметами: с гимнастическими палками, с мячами;
- Упражнения на снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке.
- 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».
- Ходьба на лыжах: основные способы передвижений, поворотов, торможений.

Общая физическая подготовка. Применяются строевые упражнения, ходьба и бег.

Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации занимающихся, воспитание чувства, темпа, ритма, координации,

формирования правильной осанки. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, на пятках. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечье рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания.

Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания. Бег в чередовании с ходьбой от 10 мин до 1 часа. Броски и ловля набивных мячей (вес 1, 2 и 3 кг), передача мяча друг другу в парах; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову. Броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине.

Специальная физическая подготовка на суше. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

Упражнения на специальных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и снарядами блочной конструкции.

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса.

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде.

СФП:

- 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, проплывание 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 тренера, мосты из положения лежа и стоя (со страховкой).

Техническая подготовка:

- 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).

- Упражнения для обучения технике фигур: распространенные ошибки и методика их исправления.

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

ОФП:

- Строевые упражнения: размыкание в стороны и вперед, повороты направо, налево, на месте прыжком с переступанием.

- ОРУ: упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с собственным весом и весом партнера).

- Упражнения с предметами (мяч, гантели): поднятие 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: 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.

- Подвижные игры: «вызывай смену», «ловцы», «борьба за мяч», «перетягивание каната».

- Ходьба на лыжах: основные способы спусков, подъемов, передвижение на технику 1 км.

Общая физическая подготовка. Применяются строевые упражнения, ходьба и бег.

Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации занимающихся, воспитание чувства, темпа, ритма, координации, формирования правильной осанки. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием

колен, на носках, на пятках. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечье рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания.

Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания. Бег в чередовании с ходьбой от 10 мин до 1 часа. Броски и ловля набивных мячей (вес 1, 2 и 3 кг), передача мяча друг другу в парах; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову. Броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине.

Специальная физическая подготовка на суше. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

Упражнения на специальных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и снарядами блочной конструкции.

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса.

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде.

СФП:

- 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 положениях).

- 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, 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 ффраппе», «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: 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).

Техническая подготовка:

- 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 спортивных праздниках.

Примерный перечень практических заданий для **тренировочной групп 3- го года обучения**

ОФП:

- Строевые упражнения: смена направления, захождение плечом, фигурная маршировка, движения по диагонали и по косым направлениям на заданные точки, движения змейкой, петель.
- ОРУ: 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: 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.
- Подвижные игры: «борьба за мяч», «катающаяся мишень», эстафеты волейболистов.
- Ходьба на лыжах: передвижение без учета времени 1 км.

Общая физическая подготовка. Применяются строевые упражнения, ходьба и бег.

Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации занимающихся, воспитание чувства, темпа, ритма, координации, формирования правильной осанки. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, на пятках. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечье рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания.

Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания. Бег в чередовании с ходьбой от 10 мин до 1 часа. Броски и ловля набивных мячей (вес 1, 2 и 3 кг), передача мяча друг другу в парах; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову. Броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине.

Специальная физическая подготовка на суше. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

Упражнения на специальных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и снарядами блочной конструкции.

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание

туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса.

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде.

СФП:

- 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 0,51 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 задержки 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 ффраппе», «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; переворот назад в стойку на носках), прыжки на батуте (в вертикали руки вниз, вверх с поворотом на 90° и 180°).

Техническая подготовка:

- 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», «эй- фель» 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».

- Построение и разучивание произвольных композиций.

- Упражнения для изучения техники и синхронности исполнения.

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

ОФП:

- ОРУ: 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) - поднимание 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) - поднимание 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).

- Подвижные игры.

- Ходьба на лыжах: передвижение на скорость до 2 км.

Общая физическая подготовка. Применяются строевые упражнения, ходьба и бег.

Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации занимающихся, воспитание чувства, темпа, ритма, координации, формирования правильной осанки. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, на пятках. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Упражнения на расслабление. Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечье рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания.

Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания. Бег в чередовании с ходьбой от 10 мин до 1 часа. Броски и ловля набивных мячей (вес 1, 2 и 3 кг), передача мяча друг другу в парах; броски двумя руками из-за головы, снизу, от груди, назад через голову. Броски и ловля мяча в положении сидя или лежа на спине.

Специальная физическая подготовка на суше. Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов типа: движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация

на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

Упражнения на специальных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и снарядами блочной конструкции.

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами, типа: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса.

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде.

СФП:

- 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, проплывание дистанций 100 м кролем, 200м комплексным плаванием в соответствии с контрольными нормативами, развитие силовых способностей, развитие аэробных возможностей - проплывание 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 релевелян», «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, на руках махом (с поддержкой партнера или у опоры), мосты (мост через стойку на кистях (с поддержкой партнера).

Техническая подготовка

- 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.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Этап углубленной спортивной подготовки в синхронном плавании характеризуется дальнейшим совершенствованием физической и технической подготовленности спортсменов. Формируются различные умения и навыки для продуктивной работы в

различных видах произвольных программ (соло, дуэт, группа - техническая, произвольная, комбинированная).

Этот период характеризуется постепенным повышением нагрузок за счет их избирательно-направленного воздействия на организм спортсменов. Заметно повышается функциональный уровень подготовки спортсменов, отмечается прирост силы и силовой выносливости. Увеличивается общее число слагаемых, характеризующих мастерство спортсменов. Создаются предпосылки для индивидуализации в работе тренера с особо одаренными спортсменами и для активного внедрения в общий 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 тренировочных нагрузок;
- дальнейшее совершенствование техники синхронного плавания, приведение ее в соответствие с изменившимися пропорциями тела спортсменов и возросшими функциональными возможностями 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 (подтверждение) нормативных требований кандидата в мастера спорта;
- 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;
- 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 спортивного совершенствования**

ОФП:

- ОРУ: 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 поднимание 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.

ОРУ: упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с собственным 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).

- Ходьба на лыжах: передвижение на скорость на дистанции 3 км.

СФП:

- 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.

- Углубленная специализация. Совершенствование специальных упражнений на суше и в воде с целью дальнейшего развития физических качеств, навыков и способностей (путем повышения объема, увеличения интенсивности 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 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 фондю» на 45°, «релеве лян» 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», ходы и движения (боковые перескоки, шаги польки, па вальса, элементы итальянского, испанского, венгерского танцев). Классический экзерсис у балетного станка и на середине зала, «батман девлоппе», «релеве» на полупальцах, «танлие», «танлие» с

перегибом корпуса, «танлие» 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: 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.), 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, перевороты, стойка на голове с различным положением ног, групповые пирамиды), прыжки с ног в сед и обратно, прыжки на колени и обратно на ноги, прыжки в шпагате со сменой ног), стойки (стойка на руках (удерживать), то же с переходом в шпагат, перевороты (подводящие упражнения для переворотов вперед, соединение колес и переворотов вперед).

- Техника синхронного плавания. Всестороннее совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих возрастным требованиям. Вариативность техники выполнения гребковых движений с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Разучивание и совершенствование новых фигур и технических элементов международной классификации ФИНА.

- 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.

Техническая подготовка:

- Всестороннее совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих требованиям кандидата в мастера спорта. Умение выбирать наиболее

рациональные гребковые движения в соответствии с индивидуальными возможностями спортсмена. 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 ФИНА. 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 спортсменок. Пути дальнейшего совершенствования техники и тактики синхронного плавания и их исследование.

- Индивидуальная подготовка.

Этап высшего спортивного мастерства

На этапе высшего спортивного мастерства реализуются «высшие достиженческие» возможности спортсменов. Это завершающий этап многолетней подготовки спортсменов в синхронном плавании. Спортсмены достигают максимального уровня функциональной подготовки, технического мастерства и спортивной мотивации. На этом этапе наступает период стабилизации и результативности спортивных достижений.

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 спортсменов, 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 синхронисток 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 спортсменов;
- формирование у спортсменов 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, 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;
- 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**

ОФП:

- ОРУ: 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 поднимание 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.

ОРУ: упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с собственным 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).

- Ходьба на лыжах: передвижение на скорость на дистанции 3 км.

СФП:

- На суше: имитация гребковых движений с отягощениями; совершенствование основных позиций синхронного плавания и переходов из позиции в позицию из различных положений (из вися на гимнастической стенке, из акробатической

стойки, шпагата и других позиций); специальные упражнения для растягивания мышц и подвижности в суставах (с помощью партнера, тренера, 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; наращивание 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 ПАНО, 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 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 - перекувы, перевороты, мосты, стойки на руках и на голове, сальто вперед и назад, перебросы партнеров (со страховкой преподавателем и использованием лонжи).

Техническая подготовка:

- Всестороннее изучение и совершенствование техники произвольных упражнений. Выполнение сложнокоординационных 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 спортсменов 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.

15 Учебно-тематический план по этапам по годам спортивной подготовки

- перечень разделов, тем
- объем времени в год
- оформляется на каждый этап спортивной подготовкой, представляет собой таблицу.

(приведен в **приложении № 4** к Программе).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16 Особенности организации учебно-тренировочного процесса

Спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг (выполнения работ) по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с Программой.

Особенности осуществления по спортивным дисциплинам вида спорта «синхронное плавание», определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

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 виду спорта «синхронное плавание».

ДИСЦИПЛИНЫ В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ, ХАРАКТЕР И КЛАССИФИКАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ, ПРОГРАММА

1.1. Официальные соревнования проводятся по спортивным дисциплинам в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, в возрастных категориях в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией (далее - ЕВСК) и правилами ФИНА:

- фигуры
- соло
- соло - техническая программа
- соло - произвольная программа
- дуэт
- дуэт - техническая программа
- дуэт - произвольная программа
- дуэт - смешанный
- дуэт - смешанный - техническая программа
- дуэт - смешанный - произвольная программа
- группа

- группа - техническая программа
- группа - произвольная программа
- комби

1.2. Регламент соревнований

Программа соревнований и расписание по дням определяется регламентом о соревнованиях (далее - регламент). Регламент разрабатывается организационным комитетом соревнований, назначенный Федерацией или соответствующей региональной спортивной федерацией и не может противоречить Положению о межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях (далее - Положение).

1.3. Классификация соревнований

1.3.1. Соревнования классифицируются по виду и статусу.

1.3.2. Вид спортивных соревнований:

Личные, в которых определяются места в каждой спортивной дисциплине;

Командные, в которых определяются места команд на основании суммы результатов каждой дисциплины;

Лично-командные, в которых одновременно определяются места отдельных участников и команд.

Вид соревнований определяется Положением.

1.3.3. Статус соревнований.

Всероссийские соревнования:

- чемпионат России;
- Кубок России;
- другие всероссийские соревнования, всероссийские физкультурные мероприятия среди женщин и мужчин;
- первенства России, Всероссийская Спартакиада между субъектами Российской Федерации по летним видам спорта среди возрастных категорий;
- другие всероссийские соревнования, всероссийские физкультурные мероприятия среди возрастных категорий, Всероссийская универсиада, чемпионат среди студентов.

Межрегиональные соревнования:

- чемпионат федерального округа, двух и более федеральных округов, Спартакиады одного или двух и более федеральных округов среди женщин и мужчин;
- первенства федерального округа, двух и более федеральных округов, этапы Всероссийской Спартакиады одного или двух и более федеральных округов среди возрастных категорий.

Соревнования, физкультурные мероприятия субъекта Российской Федерации и муниципальных образований:

- чемпионат субъекта Российской Федерации;
- Кубок субъекта Российской Федерации;

- другие соревнования субъекта Российской Федерации, физкультурные мероприятия субъекта Российской Федерации среди женщин и мужчин;
- первенства субъекта Российской Федерации среди возрастных категорий;
- другие соревнования субъекта Российской Федерации, физкультурные мероприятия субъекта Российской Федерации среди возрастных категорий;
- чемпионат муниципального образования, межмуниципальные соревнования среди женщин и мужчин;
- другие соревнования муниципального образования, физкультурные мероприятия муниципального образования среди женщин и мужчин;
- первенства муниципального образования, межмуниципальные соревнования среди возрастных категорий;
- другие соревнования муниципального образования, физкультурные мероприятия муниципального образования среди возрастных категорий.

1.3.4. В чемпионате, Кубке, первенствах России, всероссийских соревнованиях участвуют сильнейшие спортсмены субъектов Российской Федерации, в соответствии с утвержденным Положением.

1.4. Положение на очередной год разрабатывается:

- Федерацией, утверждается Президиумом Федерации и Министерством спорта Российской Федерации;
- региональной спортивной федерацией и утверждается соответствующим органом исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

2. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

2.1. Возрастные группы:

Женщины, мужчины	15 лет и старше.
Юниорки, юниоры	15 - 18 лет;
Девушки, юноши	13 - 15 лет;
Девочки, мальчики	12 лет и моложе.

В возрастной группе 12 лет и моложе возможно проведение соревнований в следующих возрастных группах:

Девочки, мальчики	11 - 12 лет
Девочки, мальчики	9 - 10 лет
Девочки, мальчики	8 - 9 лет
Девочки, мальчики	7 - 8 лет

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

Возрастная категория участников определяется с 1 января до 31 декабря в год проведения соревнований.

2.2. Допуск к участию в соревнованиях.

2.2.1. Допуск к участию в соревнованиях регламентируется Положением. В зависимости от требований Положения, допуск участников может быть ограничен возрастом, уровнем спортивной подготовленности и т.д. К участию во всероссийских соревнованиях участники допускаются решением комиссии по допуску, которую назначает Федерация.

2.2.2. Участники должны быть заявлены той организацией, членами которой являются.

2.2.3. Участники соревнований моложе пятнадцати (15) лет не должны допускаться к участию в чемпионате и Кубке России.

2.3. Обязанности и права участников

2.3.1. Участники соревнований обязаны:

- знать правила соревнований и четко выполнять их;
- строго соблюдать нормы поведения в бассейне;
- знать программу и регламент проведения соревнований и быть готовым к их началу;
- участник, не явившийся к месту старта после вторичного вызова, снимается с соревнований;
- начать выполнение программы после сигнала ассистента рефери или главного судьи;
- покинуть ванну бассейна после окончания выступления;
- выполнять все распоряжения судей во время соревнований.

2.3.2. Участник имеет право:

- на одних и тех же соревнованиях 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), одной комби, одной акробатической группе;
- произвести разминку под музыку и\или разминку в установленное оргкомитетом время.

2.4. Костюмы участников

2.4.1. Форма всех участников (плавательный костюм, шапочка, очки) должна быть скромной, отличаться хорошим вкусом, не нести никаких символов, которые могут быть оскорбительными.

2.4.2. Все плавательные костюмы должны быть непрозрачными.

2.4.3. Купальник\плавки для Фигур должны быть черными. Участники должны быть одеты в белые шапочки. Также могут быть надеты очки и зажимы для носа. Украшения не допускаются.

2.4.4. Не разрешается использовать театральный макияж. Разрешается простой и естественный макияж глаз, натуральный цвет румян и помады для щек и губ.

2.4.5. Для программ, исполняющихся под музыку применение аксессуаров, очков или какой-либо дополнительной одежды не разрешается, за исключением медицинских показаний. Разрешается использовать зажимы для носа и беруши.

2.4.6. Главный судья (рефери) соревнований имеет право не допускать к участию в соревнованиях спортсмена, чей плавательный костюм или нательные символы не соответствуют этим требованиям.

2.4.7. На парад, церемонию награждения спортсмены должны выходить в единой форме, на которой должны быть:

- государственные символы - на международных соревнованиях;
- герб субъекта Российской Федерации, эмблема общества (ведомства) - на всероссийских соревнованиях;
- эмблема общества, ведомства, клуба или другой спортивной организации - на других соревнованиях.

2.4.8. На всероссийских соревнованиях не разрешается использование спортивной формы с символами, флагами, буквенными кодами других государств, зарубежных клубов, объединений и т.п.

3. ПРЕДСТАВИТЕЛИ, ТРЕНЕРЫ КОМАНДЫ

3.1. Каждая организация, участвующая в соревнованиях, должна иметь уполномоченного представителя.

3.2. Представитель является руководителем команды. Он отвечает за дисциплину, здоровье участников и должен обеспечить их своевременную явку на старт, награждение, допинг-контроль и т.д.

3.3. Представитель должен знать и выполнять настоящие правила и Положение, руководствоваться ими, подчиняться распоряжениям главного судьи (рефери) и его заместителей.

3.4. Представитель обязан:

- сдать в комиссию по допуску именную, техническую заявки по установленной форме и другие документы не позднее установленного срока;
- сдать судье по музыке музыкальное сопровождение (CD диски, флеш-карты или любой другой носитель, разрешенный к использованию), с указанием фамилии участницы, вида программы и принадлежности к команде. Если на соревнованиях используется воспроизведение музыки через компьютер необходимо не позднее, чем за сутки до начала соревнований, сдать флеш-накопитель USB с указанием в названии каждого файла фамилии участницы, вида программы и принадлежность к команде;
- присутствовать на всех совещаниях, принимать участие в жеребьевке стартовых номеров;

- получать у главного секретаря стартовые протоколы, результаты и информировать команду обо всех решениях судейской коллегии;

- находиться во время соревнований на местах, отведенных для представителей команд.

3.5. Представителю и тренерам запрещается вмешиваться в распоряжения судей и лиц, проводящих соревнования, обсуждать оценки судей-арбитров во время соревнований.

3.6. Представителю и тренерам запрещается подсчитывать такт и давать какие-либо другие указания участницам во время выступления.

3.7. Тренеры и представители, находящиеся в чаше бассейна, должны быть одеты в спортивную форму своей команды.

4. ВИДЫ ПРОГРАММ

4.1. ФИГУРЫ

4.1.1. Каждая спортсменка, принимающая участие в соло, дуэте, дуэте - смешанном, группе должна выполнить четыре (4) фигуры (Приложение 1).

4.1.2. Каждый спортсмен, принимающий участие в дуэте - смешанном должен выполнить четыре (4) фигуры (Приложение 1).

4.1.3. Каждая спортсменка, соревнующаяся в комбинированной программе и акробатической группе, может выступать в соревнованиях фигур и делать четыре (4) фигуры (Приложение 1).

4.1.4. Группы фигур для возрастных групп (15 - 18 лет, 13 - 15 лет, 12 лет и моложе) выбираются техническим комитетом ФИНА каждые четыре (4) года (Приложение 1).

4.1.5. Группы фигур для возрастных групп (10 - 9 лет, 9 - 8 лет, 8 - 7 лет) в зависимости от подготовленности спортсменов komponуются региональной спортивной федерацией каждые четыре (4) года.

4.2. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА, предварительные/финал

4.2.1. В технической программе каждые Соло, Дуэт, Дуэт - смешанный или Группа должны выполнить обязательные элементы, описанные в Приложениях 2 - 10. Программы исполняются под музыку.

4.2.2. Технические элементы выбираются техническим комитетом ФИНА каждые четыре (4) года.

4.3. ПРОИЗВОЛЬНАЯ ПРОГРАММА, предварительные/финал

Соло, Дуэт, Дуэт - смешанный и Группа должны быть представлены произвольными программами, которые могут состоять из любых фигур, их частей и проплывов, выполняемых под музыку.

Произвольная программа не предполагает ограничений в выборе музыки, содержании или хореографии.

Группа - произвольная программа должна содержать не более шести (6) акробатических поддержек.

Акробатические движения заканчиваются полным погружением всех участников, включая того, кто сверху.

4.4. КОМБИ (комбинированная программа), предварительные/финал

В состав комбинированной программы допускается от восьми (8) до десяти (10) участниц. Программа исполняется под музыку (Приложение 11).

4.5. АКРОБАТИЧЕСКАЯ ГРУППА, предварительные/финал

4.5.1. В состав акробатической группы допускается от восьми (8) до десяти (10) участниц, которые должны выполнить обязательные элементы (Приложение 12). Программа исполняется под музыку. В акробатических движениях должны быть задействованы все спортсменки.

Акробатические движения заканчиваются полным погружением всех участников, включая того, кто сверху.

Обязательные элементы выбираются техническим комитетом ФИНА каждые четыре (4) года.

5. КОМБИНАЦИЯ ВИДОВ ПРОГРАММ НА СОРЕВНОВАНИЯХ

5.1. Чемпионат, Кубок России: техническая программа (предварительный старт и\или финал), произвольная программа (предварительный старт и\или финал), комби (предварительный старт и\или финал), акробатическая группа (финал).

5.2. Первенство России (юниорки 15 - 18 лет):

5.2.1. Техническая программа (предварительный старт) и произвольная программа (предварительный старт и\или финал), комби (предварительный старт и\или финал), акробатическая группа (финал);

5.2.2. Техническая программа (предварительный старт и\или финал), произвольная программа (предварительный старт и\или финал), комби (предварительный старт и\или финал), акробатическая группа (финал);

5.2.3. Фигуры и произвольные программы (предварительный старт и\или финал), комби (предварительный старт и\или финал), акробатическая группа (финал).

5.3. Первенство России (девушки 13 - 15 лет, 12 лет и моложе) - фигуры и произвольные программы (предварительный старт и\или финал), комби (предварительный старт и\или финал), акробатическая группа (финал).

5.4. Программа других всероссийских, межрегиональных, муниципальных, городских, физкультурно-спортивных объединений соревнований может иметь различные комбинации согласно п.п. 4.1 - 4.5.

6. ЗАЯВКИ

6.1. Количественный состав от команды на соревнованиях:

6.1.1. На чемпионате и Кубке количественный состав участников от одной команды (кроме случаев, оговоренных особо) не может превышать 24 человек;

6.1.2. На соревнованиях среди возрастных групп количественный состав участников от одной команды (кроме случаев, оговоренных особо) не может превышать 12 человек;

6.1.3. При включении в команду дуэта - смешанного, состав участников от команды может быть увеличен на 3 (три) человека.

6.2. Заявочные листы должны быть получены главным секретарем или его заместителем как минимум за семь (7) дней до начала соревнований. Все заявки на участие, полученные после этого дня, не принимаются.

6.2.1. Заявка на участие должна включать фамилии и имена, года рождения участниц соревнований, спортивное звание или спортивный разряд, название команды и виды программ.

6.2.2. Количественный состав участников в видах программ:

- соло: одна (1) участница и максимум один (1) резерв
- соло - техническая программа: одна (1) участница и максимум один (1) резерв
- соло - произвольная программа: одна (1) участница и максимум один (1) резерв
- дуэт: две (2) участницы и максимум один (1) резерв
- дуэт - техническая программа: две (2) участницы и максимум один (1) резерв
- дуэт - произвольная программа: две (2) участницы и максимум один (1) резерв
- дуэт - смешанный: два (2) участника и максимум один (1) резерв
- дуэт - смешанный - техническая программа: два (2) участника и максимум один (1) резерв
- дуэт - смешанный - произвольная программа: два (2) участника и максимум один (1) резерв
- группа: от четырех (4) до восьми (8) участниц и максимум четыре (4) резерва
- группа - техническая программа: от четырех (4) до восьми (8) участниц и максимум четыре (4) резерва
- группа - произвольная программа: от четырех (4) до восьми (8) участниц и максимум четыре (4) резерва
- комби (комбинированная группа): от восьми (8) до десяти (10) участниц и максимум два (2) резерва

7. ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ И ФИНАЛЫ

7.1. Если на соревнованиях в любой произвольной программе, технической программе, Комби и Акробатической группе число участниц превышает двенадцать (12), то в этом случае могут проводиться предварительные и финальные соревнования. Только двенадцать (12) программ с лучшим результатом после предварительных соревнований выходят в финал каждого вида соревнований.

7.2. Если в соревнованиях в любой произвольной программе, технической программе, Комби и Акробатической группе число участниц - меньше тринадцати (13), то в этом случае могут проводиться только предварительные соревнования.

7.3. Эта информация должна быть включена в регламент соревнований.

8. ФИГУРЫ

8.1. Соревнования по Фигурам могут проводиться только один раз.

8.2. Одна из групп фигур должна быть определена жеребьевкой, которая проводится Оргкомитетом.

8.2.1. Жеребьевка должна проводиться от восемнадцати (18) до семидесяти двух (72) часов до начала соревнований.

8.2.2. Жеребьевка должна проводиться публично.

8.3. Стартовые номера в Фигурах определяются жеребьевкой. Жеребьевка должна проводиться не менее чем за 24 часа до начала первой части соревнований и должна быть публичной. Место и время должны быть объявлены как минимум за 24 часа.

8.3.1. На международных соревнованиях, проводимых на территории России, рекомендует привлекать нулевых спортсменов для участия в Фигурах.

8.4. Фигуры для возрастных групп:

8.4.1. Каждый участник должен выполнить две (2) обязательные фигуры. Жеребьевка второй группы из дополнительных фигур должна проводиться согласно п. 8.2.

8.4.2. Серии фигур для возрастных категорий (15 - 18 лет, 15 - 13 лет, 12 лет и моложе) указаны в (Приложении 1).

8.4.3. В Дуэтах, Дуэтах - смешанных, Группе все участники должны исполнить одну и ту же серию фигур.

9. БРИГАДЫ СУДЕЙ НА ФИГУРАХ

9.1. При достаточном количестве квалифицированных судей-арбитров, обслуживать соревнования могут одна (1), две (2) или четыре (4) судейских бригады по пять (5), шесть (6) или семь (7) судей-арбитров (в особых случаях бригада может состоять из трех (3) судей-арбитров).

9.1.1. При наличии одной (1) бригады судей-арбитров все участники соревнований должны выполнить все четыре (4) фигуры согласно стартовому протоколу.

9.1.2. При судействе двумя (2) бригадами каждая бригада оценивает выполнение двух (2) фигур.

9.1.3. При судействе четырьмя (4) бригадами каждая бригада оценивает выполнение одной (1) фигуры.

9.2. Во время судейства фигур судьи-арбитры должны занимать места на возвышении, чтобы видеть в профиль участников.

9.2.1. Исполнение фигур начинается по сигналу ассистента рефери.

9.2.2. По сигналу ассистента рефери все судьи-арбитры должны одновременно показать оценки.

9.2.3. Судейские оценки могут быть отправлены на компьютер после утверждения главным судьей или другим назначенным официальным лицом.

10. СУДЕЙСТВО ФИГУР

10.1. Все судейство проводится с точки зрения безупречного исполнения.

Исполнение подразумевает: аккуратность позиций и переходов в точном соответствии с описанием фигур.

Контроль подразумевает: натянутость, высота, стабильность, чистота, в единообразном движении (одном темпе) (если нет специальных указаний в описании фигуры).

Фигуры исполняются на одном месте (если нет специальных указаний в описании фигуры).

10.1.1. Участник может получить оценку от 0 до 10, с градацией в 0.1 балла.

Идеально, безупречно	10	
	9.9	-
Почти идеально, безупречно	9.5	
	9.4	-
Отлично	9.0	
	8.9	-
Очень хорошо	8.0	
	7.9	-
Хорошо	7.0	
	6.9	-
Компетентно	6.0	
	5.9	-
Удовлетворительно	5.0	
	4.9	-
Несовершенное исполнение	4.0	
	3.9	-
Слабое исполнение	3.0	
	2.9	-
Очень слабое исполнение	2.0	
	1.9	-
Едва узнаваемо	0.1	
Полностью неудавшееся исполнение	0	

10.2. Если судья-арбитр, по причине болезни или по причине непредвиденных обстоятельств, не смог выставить оценку за какую-либо фигуру, то в этом случае

подсчитывается средний балл оценок остальных судей-арбитров. Результат округляется до 0.1 балла.

11. ШТРАФНЫЕ БАЛЛЫ В ФИГУРАХ

11.1. Если участник не выполнил заявленную фигуру, или фигура не содержит всех требуемых элементов или она исполнена не в соответствии с описанием, главный судья или заместитель главного судьи должен проинформировать судей и участников, что результат за данную фигуру будет ноль (0).

11.2. В продолжительном винте любое расхождение (менее или более) 180 градусов от определенного количества вращений будет рассмотрено как пункт 11.1.

11.3. В соревнованиях среди Фигур, если результат за фигуру ноль (0), главный судья может пересмотреть официальное видео.

12. ПОДСЧЕТ РЕЗУЛЬТАТА В ФИГУРАХ

12.1. Самая высокая и самая низкая оценки отбрасываются. Оставшиеся три (3), четыре (4) или пять (5) оценок суммируются. Сумма делится на три, четыре или на пять, и результат умножается на коэффициент трудности, для получения оценки за каждую из четырех фигур.

12.1.1. При судействе тремя судьями: сумма трех делится на три (3) и результат умножается на коэффициент трудности.

12.2. Сумма четырех фигур должна быть разделена на общий коэффициент трудности группы и должна быть умножена на 10, затем вычитаются штрафные очки.

							65,460 0	72,7333
Ф 1		7,1		7, 3	6, 8	7,0	15,510 0	
Ф 2	7,6			7, 7	7, 5	7,6	16,720 0	
Ф 3	7,2		7,2	7, 3	7, 3		15,950 0	
Ф 4	7,1	7,1		7, 3	7, 3		17,280 0	

12.3. Определение результата в Фигурах:

12.3.1. Для Соло результат должен определяться согласно п. 12.2.

12.3.2. Для Дуэтов, Дуэтов - смешанных: для каждого участника результат должен определяться в соответствии с п. 12.2. Эти результаты суммируются и делятся на два (2) для определения среднего результата (округлить до четырех знаков после запятой).

12.3.3. Для Групп: для каждой участницы, которая выступает в группе, результат должен определяться в соответствии с п. 12.2. Эти результаты суммируются, и общее

число делится на количество участниц Группы для определения среднего результата (округлить до четырех знаков после запятой).

12.3.4. В том случае, если одна из участниц после предварительных соревнований в Дуэте, Дуэте - смешанном или в Группе не может выполнять фигуры (по причине болезни или травмы), то в Дуэте, Дуэте - смешанном учитывается оценка резервной спортсменки для определения окончательной оценки исполнения дуэта. В Группе учитывается высшая оценка из четырех заявленных в резерве спортсменок для определения окончательной оценки Группы.

13. ПРОИЗВОЛЬНЫЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ

13.1. Состав Группы должен состоять как минимум из четырех (4) участниц, но не более чем, восемь (8) участниц. Число участниц Группы не может быть изменено между предварительными соревнованиями и финалами или технической и произвольной программами.

13.2. Состав Комби должен состоять как минимум из восьми (8) участниц, но не более чем, десять (10) участниц. Число участниц не может быть изменено между предварительными соревнованиями и финалами.

13.3. Акробатическая группа должна состоять как минимум из восьми (8), но не более десяти (10) участниц. Число участниц не может быть изменено между предварительными соревнованиями и финалами.

13.4. В Соло, Дуэте, Дуэте - смешанном, Группе, Комби и Акробатической группе заявленные участницы в соответствии с п. 6.2.2. Могут быть заменены перед выступлениями в произвольных и технических программах.

13.4.1. Любые замены в финальной заявке должны подаваться главному судье или главному секретарю в письменном виде не позднее, чем за два (2) часа до опубликованного времени выступления первого стартового номера программы. Это время должно быть указано в официальном расписании соревнований. Замены после этого могут быть произведены только в случае внезапной болезни или несчастного случая, и если резерв готов выступать в соревнованиях без задержки. Окончательное решение принимает главный судья соревнований.

13.4.2. Если недостаток резерва приводит к уменьшению состава Группы, Комби, Акробатической группы, то команда должна быть дисквалифицирована.

13.4.3. Несвоевременное предупреждение или отсутствие возможности предупредить главного судью о замене ведет к дисквалификации в данном виде программы.

13.5. Стартовые номера в технической программе, в предварительных произвольных программах, в предварительном Комби или в предварительной Акробатической группе определяются жеребьевкой. Жеребьевка должна проходить не

позднее, чем за 18 часов до первой части соревнований, и она должна быть публичной. Время и место должны быть объявлены не позднее, чем за 24 часа до ее проведения.

13.5.1. Последовательность жеребьевки должна быть следующая: Группы, Комби, Акробатическая Группа, Дуэты, Дуэты - смешанные, Соло предварительные старты. В соревнованиях с техническими и произвольными программами, жеребьевка проходит следующим образом: Группа - техническая программа; предварительный старт Группа - произвольная программа; предварительный старт Комби; предварительный старт Акробатическая группа; Дуэт - техническая программа; предварительный старт Дуэт - произвольная программа; Дуэт - смешанный - техническая программа; Дуэт - смешанный - произвольная программа; Соло - техническая программа; предварительный старт Соло-произвольная программа.

13.5.2. Если команда получает стартовый номер один (1) в технической программе или предварительной произвольной программе, предварительном Комби или предварительной Акробатической группе, то эта команда будет освобождена от получения первого (1) стартового номера в остальных технических и предварительных произвольных программах.

13.5.3. Для международных соревнований на территории России рекомендуется выступление нулевых спортсменов в технических программах, произвольных программах, Комби и Акробатической группе.

13.6. После Фигур и/или технических программ, а также после выступлений в предварительных стартах произвольных программ, Комби первые двенадцать (12) участников по результатам выходят в финал.

Исключение: на чемпионатах и Кубках: после каждого вида программ Техническая/Произвольная/Комби лучшие 12 участников выходят финал.

13.6.1. Стартовые номера финалов определяются жребием в группах по шесть (6) участников. Те, которые заняли места с 1 по 6, должны иметь стартовые номера с 7 по 12; те, которые заняли места с 7 по 12, должны иметь стартовые номера с 1 по 6. Если число участников не делится на шесть (6), группа с наименьшим количеством участников должна выступить первой.

13.6.2. На жеребьевке финалов: лучшие в каждой подгруппе должны вытягивать стартовые номера первые, затем остальные по занятым местам. Если внутри групп из шести (6) участников есть одинаковые результаты, то определяется жребием, кто вытягивает первым. В случае одинаковых результатов у 6 и 7 (разные группы) - жеребьевка определяется следующим образом: 1 - 5, 6 - 7, 8 - 12.

13.7. В программах, во время движений на стартовом подиуме, участники не должны исполнять поддержки, башни или пирамиды из людей.

13.8. В программах плавательный костюм для выступлений должен соответствовать п. 2.4. Если, по мнению главного судьи, костюм для выступлений не

соответствует указанным пунктам, то спортсмен(ка) не допускается до соревнований до тех пор, пока не поменяет костюм для выступления на соответствующий.

14. ВРЕМЕННЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ ПРОГРАММ

14.1. Временные ограничения для технической программы, произвольной программы, Комби и Акробатической группы включая десять (10) секунд для движений на стартовом подиуме:

1		2 минуты 00
4.1.1.	Соло - техническая программа:	секунд
		2 минуты 30
	Соло - произвольная программа:	секунд
1	Дуэт\Дуэт - смешанный - техническая	2 минуты 20
4.1.2.	программа:	секунд
	Дуэт\Дуэт - смешанный - произвольная	3 минуты 00
	программа:	секунд
1		2 минуты 50
4.1.3.	Группа - техническая программа:	секунд
		4 минуты 00
	Группа - произвольная программа:	секунд
1		4 минут 00
4.1.4.	Комби:	сек
1		2 минуты 30
4.1.5.	Акробатическая группа:	секунд

14.1.6. Возможен допуск в секунд к отведенному времени для технической программы, произвольной программы, Комби и Акробатической группы.

14.1.7. В программах, выход участников от отведенной стартовой линии до места достижения исходной позы не должен составлять более 30 секунд. Время засекается, от начала движения первого участника и останавливается после того как последний участник закончил движение.

14.1.8. В программах, когда старт начинается в воде, время так же лимитировано и составляет 30 секунд с момента первого шага первого участника и до исходной позиции. Время засекается, когда первый участник начал движение и останавливается после того как последний участник закончил движение.

14.2. Временные ограничения для различных возрастных категорий, включая десять (10) секунд движений на стартовом подиуме, следующие:

	Со		Ду	Комб	
	ло	эт		Группа и	
	2.0		2.3		
12 лет и моложе	0	0		3.00	3.00

		2.1	2.4		
13 - 15 лет	5	5		3.30	3.30
		2.3	3.0		
15 - 18 лет	0	0		4.00	4.00

Допустимо отклонение от указанного времени в +/- 15 секунд.

14.3. Время программы должно начинаться и заканчиваться вместе с музыкальным сопровождением. Время движений на стартовом подиуме должно заканчиваться в момент отрыва от стартового подиума последнего участника. Программы могут начинаться на суше и в воде, но заканчиваться они должны только в воде.

14.4. Музыкальное сопровождение и судейство начинается по сигналу, который дает главный судья или ассистент рефери. После сигнала участники исполняют программу без перерыва.

14.5. Судьи-хронометристы фиксируют общее время программы и время движений на стартовом подиуме. Время регистрируется на карточке для оценок. Если превышено время выступлений на стартовом подиуме, либо есть отклонение от нормы времени программы, то старший судья-хронометрист должен сообщить об этом главному судье или назначенному официальному лицу.

15. МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

15.1. Судья по музыке несет ответственность за сохранность и правильное предоставление музыкального сопровождения для каждого выступления.

15.2. На всероссийских соревнованиях должен использоваться шумомер для измерения показаний уровня давления звука и для того, чтобы убедиться, что ни один человек не подвергается продолжительному звуковому давлению более 90 децибел (rms) или моментальному пиковому давлению, не превышающему 100 децибел.

15.3. Представители команд, или тренеры, которые отвечают за маркировку индивидуальных дисков или флеш-накопителей для каждой программы, должны писать скорость воспроизведения, имена спортсменов и название команды. Предоставить диски или флеш-накопители команды должны в день приезда на соревнования. При соблюдении всех правил, судья по музыке несет полную ответственность за правильное воспроизведение музыки. При всех других обстоятельствах если воспроизведение звука не работает, то представитель команды имеет право немедленно принести два запасных носителя с музыкой. В том случае, если два дополнительных носителя с музыкой не работают снова, участник дисквалифицируется.

16. СУДЕЙСКИЕ БРИГАДЫ

16.1. Каждую программу оценивают три (3) бригады по пять (5) судей: в произвольных программах, Комби и Акробатической группе одна бригада выставляет оценку за Исполнение, вторая за Художественное Впечатление и третья за Сложность; в

технических программах одна бригада выставляет оценку за Исполнение, вторая за Впечатление и третья за Элементы.

16.1.1. Судьи должны оценивать:

В произвольных программах		В технических программах	
Комби, Акробатической группе			
Бригада 1 - Исполнение		Бригада 1	-
Бригада 2 - Художественное		Бригада 2	-
Впечатление		Впечатление	
Бригада 3 - Сложность		Бригада 3 - Элементы	

16.2. Во время исполнения произвольной программы судьи-арбитры располагаются на возвышении на противоположных сторонах бассейна.

16.3. По завершению каждой программы судьи-арбитры записывают оценки в судейские листы, полученные в Оргкомитете. Эти судейские листы должны быть собраны до того как оценки будут показаны на табло или объявлены, и они должны быть решающими в случае ошибки или обсуждения.

16.4. Если судья-арбитр по причине болезни или других непредвиденных обстоятельств не смог выставить оценку за программу, то должна быть вычислена средняя оценка остальных судей-арбитров, которая и будет считаться оценкой данного судьи-арбитра. Результат определяется с точностью до 0.1 балла.

16.5. После утверждения главным судьей или назначенного ответственного лица, оценки судей-арбитров могут быть показаны на табло или отправлены на компьютер.

17. СУДЕЙСТВО ПРОГРАММ

17.1. Участник соревнований может получить оценку от 0 до 10, с градацией 0,1 балла.

Совершенно	10
Практически совершенно	9,9 - 9,5
Превосходно	9,4 - 9,0
Очень хорошо	8,9 - 8,0
Хорошо	7,9 - 7,0
Достаточно хорошо, компетентно	6,9 - 6,0
Удовлетворительно	5,9 - 5,0
С недостатками	4,9 - 4,0
Слабо	3,9 - 3,0
Очень слабо	2,9 - 2,0
Трудно узнаваемо	1,9 - 0,1
Полный провал	0

17.2. В произвольных программах, Комби, Акробатической группе каждый судья-арбитр выставляет одну оценку от "0" до "10".

Бригада судей-арбитров за технику исполнения должна выставить одну оценку с учетом следующих критериев: исполнения и синхронности.

Бригада судей-арбитров за художественное впечатление должна выставить одну оценку с учетом следующих критериев: хореография, музыкальная интерпретация и манера представления.

Бригада судей-арбитров за сложность должна выставить одну оценку за сложность.

Все следующие табличные значения процентов устанавливаются техническим комитетом международной федерации плавания.

17.2.1. Первая бригада - ИСПОЛНЕНИЕ - 30%

Принять во внимание	Соло	Дуэт, Дуэт - смешанный	Произвольная программа, Комби, Акробатическая группа
(Е) ИСПОЛНЕНИЕ - уровень мастерства в исполнении специальных навыков; Исполнение всех движений.	90%	50%	50%
(S) СИНХРОНИЗАЦИЯ - точность движений спортсменок по отношению к друг другу и к музыке над водой, на поверхности и под водой.	10%	50%	50%

17.2.2. Вторая бригада - ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ - 40%

Принять во внимание	Соло	Дуэт, Дуэт - смешанный	Произвольная программа, Комби, Акробатическая группа
(С) ХОРЕОГРАФИЯ - хореографию движений и поз, сочетание художественных и технических элементов в программах, разнообразных и креативность движений.			
(МІ) МУЗЫКАЛЬНАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ - единство движений, образа и музыки.	100%	100%	100%
(МР) МАНЕРА ПРЕДСТАВЛЕНИЯ - манера представления программы			

зрителям и общее впечатление от нее.			
--------------------------------------	--	--	--

17.2.3. Третья бригада - СЛОЖНОСТЬ - 30%

Принять во внимание	Соло	Дуэт, Дуэт - смешанный	Произвольная программа, Комби, Акробатическая группа
(D) СЛОЖНОСТЬ - Сложность всех движений и синхронность.	100%	100%	100%

17.3. Технические программы

В технической программе каждый судья-арбитр выставляет одну оценку от "0" до "10".

Бригада судей-арбитров за исполнение должна выставить одну оценку за исполнение всех движений кроме элементов и синхронность.

Бригада судей-арбитров за впечатление должна выставить одну оценку с учетом следующих критериев: сложность, хореография, музыкальная интерпретация и манера представления.

Бригада судей-арбитров за элементы должна выставить отдельную оценку за исполнение каждого обязательного элемента с присвоенным уровнем сложности.

Все следующие табличные значения процентов устанавливаются техническим комитетом международной федерации плавания.

17.3.1. Первая бригада - ИСПОЛНЕНИЕ - 30%

Принять во внимание	Соло	Дуэт, Дуэт - смешанный	Группа
(E) ИСПОЛНЕНИЕ - уровень мастерства в исполнении специальных навыков; Исполнение всех движений кроме элементов.	90%	50%	50%
(S) СИНХРОНИЗАЦИЯ - точность движений спортсменок по отношению к друг другу и к музыке над водой, на поверхности и под водой.	10%	50%	50%

17.3.2. Вторая бригада - ВПЕЧАТЛЕНИЕ - 30%

Принять во внимание	Соло	Дуэт, Дуэт - смешанный	Группа
(D) СЛОЖНОСТЬ - Сложность всех движений кроме элементов и синхронность.	50%	50%	50%

(С) ХОРЕОГРАФИЯ - хореографию движений и поз, сочетание художественных и технических элементов в программах, разнообразных и креативность движений. (МІ) МУЗЫКАЛЬНАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ - единство движений, образа и музыки. (МР) МАНЕРА ПРЕДСТАВЛЕНИЯ - манера представления программы зрителям и общее впечатление от нее.	50%	50%	50%
---	-----	-----	-----

17.3.3. Третья бригада - ЭЛЕМЕНТЫ - 40%

Принять во внимание

(Е) ИСПОЛНЕНИЕ - уровень мастерства в исполнении специальных навыков; исполнение каждого технического элемента с присвоенным уровнем сложности.

17.4. В технических программах, если судья-арбитр в бригаде ЭЛЕМЕНТЫ по причине непредвиденных обстоятельств не выставил оценку за определенный элемент (ноль "0") главный судья пересматривает официальное видео. Если определенный элемент был исполнен, тогда должна быть вычислена средняя оценка остальных четырех (4) судей-арбитров и выставлена вместо недостающей оценки. Данная оценка должна округляться до 0,1 балла.

18. ВЫЧЕТЫ И ШТРАФЫ В ПРОГРАММАХ

18.1. В соревнованиях предварительной произвольной программе и финале, или технической программе за каждую недостающую до восьми (8) участниц вычитают пол (0.5) балла из общего результата.

18.2. Если один (или более) спортсменов останавливаются, не закончив выступление, то команда дисквалифицируется. Если остановка была вызвана обстоятельствами, не зависящими от спортсмена главный судья должен разрешить повторный старт во время этой же программы.

18.3. Штрафы в произвольных программах, технических программах, Комби и Акробатической группе:

Один (1) балл вычитается, если:

18.3.1. Превышена норма времени выступления на стартовом подиуме (10 секунд).

18.3.2. Есть отклонение от определенной нормы времени программы (меньше или больше).

18.3.3. Если время выхода на стартовый подиум, превышает 30 секунд.

18.3.4. Спортсмен умышленно касается дна бассейна во время программы.

Два (2) балла вычитается, если:

18.3.5. Спортсмен умышленно касается дна бассейна во время программы, чтобы помочь другому спортсмену (спортсменам).

18.3.6. Спортсмен прерывает выступление во время движений на стартовом подиуме и следует повторный старт.

18.3.7. Если во время движений на стартовом подиуме спортсмен исполняет поддержки, башни, пирамиды.

18.3.8. В произвольной группе, если число поддержек (акробатических движений) превышает максимально разрешенное, два (2) балла штрафа вычитается из общего результата. Несмотря на количество дополнительно исполненных поддержек (акробатических движений), максимальный штраф два (2) балла.

18.4. Штрафы и вычеты в технических программах.

18.4.1. В технических программах, если один или более спортсменов пропускает часть элемента или исполняет неправильное движение в элементе, судьи бригады, оценивающей элементы, должны выставить оценку ноль (0) за данный элемент.

18.4.2. Любое изменение порядка исполнения элементов в технических программах будет результатом ноль (0) баллов за элемент, исполненный не по порядку.

Элемент #1....."#2....."#4....."#3....."#5 (неправильный порядок) - судьи-арбитры бригады, оценивающей Элементы, должны поставить ноль (0) баллов за элемент #3.

18.4.3. Если один или более судей-арбитров выставил оценку за неправильный элемент, главный судья должен пересмотреть официальное видео и убедиться, что элемент был исполнен не правильно и в этом случае главный судья может изменить оценку судей на ноль (0) баллов.

18.4.4. Если судья поставил оценку ноль (0) за правильно исполненный элемент, главный судья должен следовать опираясь на пункт 17.4.

18.4.5. Пол балла (0,5) штрафа вычитается из оценки Исполнения за нарушение обязательных элементов 6 и 7, в Дуэте - смешанном обязательных элементов 6, 7 и 8, в Группе обязательных элементов 6, 7, 8 и 9 (Приложение 2 - 10).

18.5. Штрафы в Комби.

18.5.1. Два (2) балла штрафа вычитается из общего результата за нарушение основных требований 3, 4 и обязательных элементов 1 (Приложение 11).

18.6. Штрафы в Акробатической группе

18.6.1. За каждый пропущенный обязательный элемент вычитается два (2) балла из общего результата.

18.6.2. Если один, два, три или четыре поддержки (акробатических движений) не исполнены, в этом случае вычитается штраф в два (2) балла.

19. ПОДСЧЕТ РЕЗУЛЬТАТОВ

19.1. Для каждой бригады судей-арбитров произвольной программы, Комби и Акробатической группе (Исполнение, Художественное Впечатление и Сложность) оценка должна определяться следующим образом для каждой категории.

							009	009
							27,0	
		,0	,0	,0		000		
							27,1	
mp		,0	,0	,1		000		
						15,3	33,9	
1.1	,3	,5	,4	,6	,6	000	009	
						20,1		
1.2		,6	,3	,4		600		
						24,7		
1.3	,2		,4	,5		467		
						21,0		
1.4	,1				,6	000		
						14,5		
1.5		,6			,7	633		

19.3. Оценка за программу - это сумма оценок за Исполнение, Художественное Впечатление и Сложность (произвольна программа, Комби и Акробатическая группа) или Исполнение, Впечатление и Элементы (техническая программа), за вычетом штрафов.

20. ФИНАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

20.1. Финальный результат фигур должен быть у участников, которые фактически участвовали произвольной программе. Исключением является пункт 12.3.4.

20.2. Финальный результат определяется сложением финальных оценок каждой исполненной программы; в каждой программе с суммой в максимум сто (100) баллов (если принимают участие в предварительной и финальной программе, то оценка за программу в финале должна заменить оценку предварительной программы, чтобы определить финальный результат.)

20.2.1. В соревнованиях, которые включают в себя одну (1) программу - Акробатическую группу или Комби или техническую программу или Фигуры - результатом должна быть оценка за данную программу, максимальная оценка 100 баллов.

20.2.2. В соревнованиях, которые включают в себя две (2) программы - Фигуры и произвольную программу или техническая программа и произвольная программы - результатом должна быть сумма за каждую программу, максимальная оценка 200 баллов.

20.2.3. В соревнованиях, которые включают в себя три (3) программы - Фигуры, технические программы и произвольные программы - результатом должна быть сумма за каждую программу, максимальная оценка 300 баллов

20.3. В случае одинакового финального результата (определяется с точностью до четырех знаков) в Соло, Дуэте, Дуэте - смешанном, Группе, Комби и Акробатической группе объявляется ничья за определенное место.

В случае необходимости принять решение (т.е. Выход в финал, предварительные соревнования, продвижение/понижение) выполняется следующая процедура:

Для Соло, Дуэта, Дуэта - смешанного, Группы:

- наивысшая оценка произвольной программы финального результата будет решающей;
- если они равны, то определит позицию оценка Исполнения в произвольной программе;
- если они опять равны, то решающей будет наивысшая оценка в технической программе;

Если они опять равны, то определит позицию оценка Элементы в технической программе.

Для Комби и Акробатической группы:

- наивысшая оценка Исполнения является решающей;
- если они равны, то решающей будет наивысшая оценка Художественного впечатления.

21. ГЛАВНАЯ СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ, СУДЬИ И ИХ ОБЯЗАННОСТИ

21.1. Непосредственное руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляет Главная судейская коллегия соревнований, назначенная Президиумом Федерации:

- главный судья (рефери)
- заместитель главного судьи (по анализу судейства)
- заместитель главного судьи (по организационным вопросам)
- главный секретарь
- заместитель главного секретаря

21.2. Главный судья (рефери)

21.2.1. Главный судья обязан знать Положение. Осуществлять полный контроль над соревнованиями. Инструктировать всех официальных лиц и судей-арбитров.

21.2.2. Руководствоваться правилами ФИНА и настоящими Правилами и решать все вопросы относительно проведения соревнований. Нести ответственность за окончательное решение любого вопроса, не оговоренного в правилах.

21.2.3. Заблаговременно проверять готовность места проведения соревнований, компьютерного, информационного, надводного и подводного звукового оборудования, а также другого инвентаря и их соответствия требованиям правил.

21.2.4. Следить за тем, чтобы все необходимые официальные лица, судьи-арбитры, спасатели были на своих местах для проведения соревнований. Может произвести

замену тех, кто отсутствует, не может или оказывается неспособным выполнять свои обязанности. Может назначать дополнительных официальных лиц, если сочтет необходимым.

21.2.5. Определить места нахождения тренеров, представителей команд, прессы, телевидения, фото-репортеров, медицинской помощи.

21.2.6. Принять участие в работе комиссии по допуску участников, руководить жеребьевкой.

21.2.7. Уточнить программу и регламент проведения соревнований, тренировок, сценария открытия и закрытия соревнований, порядок и программу награждения победителей.

21.2.8. Проводить совместно с главным секретарем и ассистентами совещания представителей команд и судей.

21.2.9. Главный судья сообщает судьям-секретарям о нарушении правил и дает инструкции по наложению штрафных очков спортсменкам во время соревнований. Главный судья утверждает результаты до их объявления.

21.2.10. Главный судья может вмешаться в ход соревнований в любой момент, чтобы проследить, что правила соблюдаются, и может вынести решение по любым протестам, связанным с соревнованиями.

21.2.11. Главный судья должен дисквалифицировать любого участника за любое нарушение правил, которое им лично замечено или о котором ему сообщат другие официальные лица.

21.2.12. Главный судья имеет право заменить судей-арбитров, допустивших грубые ошибки, не справляющихся со своими обязанностями или нарушивших этику судейского поведения.

21.3. Заместители главного судьи

21.3.1. Заместители главного судьи должны выполнять все поручения главного судьи.

21.3.2. Заместитель главного судьи (анализу судейства):

- проводит судейский семинар перед началом соревнований;
- совместно с главным судьей формирует бригады судей-арбитров;
- проводит судейские совещания до и после старта;
- ведет анализ судейства всех видов программ;
- осуществляет контроль за выдачей всех необходимых материалов судьям-арбитрам;
- выставляет оценку за судейство и составляет рейтинг судей-арбитров.

21.3.3. Заместитель главного судьи (по организационным вопросам):

- проверяет готовность места проведения соревнований, компьютерного, информационного, надводного и подводного звукового оборудования, а также другого инвентаря и их соответствия требованиям правил.

- ведет общий хронометраж соревнований;

- проверяет готовность мест для судей-арбитров;

- проверяет готовность надводного и подводного звукового оборудования непосредственно перед стартом;

- руководит бригадой по награждению и всем вспомогательным составом;

- осуществляет руководство судьями при участниках.

21.4. Главный секретарь несет ответственность за:

- жеребьевку стартовых номеров для всех видов программ;

- распределение стартовых протоколов и протоколов с результатами, включая тех, кто несет ответственность за информирование прессы и зрителей;

- регистрацию изменений состава участников до начала выступлений;

- проверку системы подсчета очков;

- проверку правильности регистрации оценок;

- проверку компьютерных результатов;

- подготовку итоговых протоколов с результатами для раздачи.

21.5. Заместитель главного секретаря, судьи-секретари:

- заместитель главного секретаря работает под руководством главного секретаря и рефери соревнований, следит за работой секретариата, полностью обеспечивает компьютерное обслуживание соревнований;

- в Фигурах: один судья-секретарь считывают оценки судей-арбитров, второй вписывает оценки судей в карточку участника с голоса первого секретаря, третий судья-секретарь записывает оценки зрительно в компьютерную карточку, затем судьи-секретари сверяют оценки судей-арбитров;

- в произвольной программе судьи-секретари отвечают за правильность ввода оценок судей-арбитров в компьютер и информируют диктора о предварительном результате за программу каждого участника;

- готовят рабочую документацию для проведения соревнований;

- готовят текущую и итоговую информацию (стартовые протоколы и итоговые протоколы) для команд.

21.6. Ассистент рефери:

- определяет готовность участниц на старт и подает сигнал для начала музыкального сопровождения;

- проводит инструктаж бригад судей-арбитров перед стартом;

- следит за внешним видом судьи перед выходом на старт;

- дает сигнал судьям-арбитрам для одновременного показа оценок в Фигурах;

- в Фигурах разрешает участнице повторный старт, если участница выполняет другую фигуру, или фигура не содержит всех требуемых элементов;
- информирует рефери, главного секретаря о назначении штрафа.

21.7. Технический ассистент:

- ведет контроль над последовательным исполнением технических элементов в технических программах;
- ведет контроль над последовательным исполнением обязательных элементов в Комби и Акробатической группе;
- ведет протокол, сообщает главному судье о всех нарушениях для наложения штрафа.

21.8. Судья-арбитр:

21.8.1. Список судей-арбитров (прошедших квалификацию по предыдущему календарному году) на соревнования назначается судейской коллегией Федерации и утверждается Президиумом Федерации.

22.8.2. В произвольных программах должны быть задействованы три (3) бригады по пять (5) судей. Если в произвольных программах, Комби и Акробатической группе в судействе участвуют три бригады, то одна бригада должна оценивать Исполнения, одна бригада Художественное Впечатление и одна бригада Сложность. В технических программах одна бригада оценивает Исполнение, одна бригада Впечатление и одна Элементы.

21.8.3. В Фигурах каждая бригада судей должна состоять от трех (3) до семи (7) судей.

21.8.4. Судья-арбитр обязан:

- вести протокол произвольной программы, записывая сложность, ошибки;
- сдать отрывной листок с оценкой произвольной программы в секретариат;
- присутствовать на всех совещаниях для судей;
- по требованию главного судьи или ассистенту рефери, дать объяснение, поставленной оценке;
- на соревнованиях иметь белую форму, белую обувь, ручку и папку с зажимом для бумаги.

21.8.5. Судьям-арбитрам запрещается разговаривать, выражать жестами одобрение или порицание во время выступления и после него. Судьям-арбитрам не разрешается в перерывах соревнований беседовать с участниками, представителями, тренерами, находится в помещениях, отведенных участницам.

21.9. Старший судья по музыке, судья по музыке

21.9.1. Старший судья по музыке должен убедиться, что все необходимое музыкальное оборудование работает на тренировках и соревнованиях:

- установить подводные динамики и проверить качество подводного звука;

- обеспечить безопасность участников во время опробования музыкального сопровождения, разминки и соревнований;
- собрать у представителей команд музыкальное сопровождение;
- проверить, что все музыкальные носители снабжены этикеткой с именем участников, названием команды, стартовым номером и видом программы;
- получить стартовые протоколы и составить правильную последовательность воспроизведения записей музыкального сопровождения;
- проверить на качество звучания все музыкальные записи, обо всех дефектах поставить в известность главного судью или его заместителя и представителя команды;
- проверить наличие всех записей для открытия, закрытия, награждения.

21.9.2. Судья по музыке обязан:

- получить стартовые протоколы и составить правильную последовательность воспроизведения записей музыкального сопровождения;
- проверить, что все музыкальные носители снабжены этикеткой с именем участников, названием команды, стартовым номером и видом программы;
- разложить музыкальные носители в соответствии со стартовыми номерами;
- во время проведения соревнований следить за действиями ассистента рефери и участников для предотвращения внештатной ситуации;
- отдать все кассеты представителям команд после окончания соревнований по виду программы.

21.10. Старший судья хронометрист, судья-хронометрист:

- быть уверенным, что судьи-хронометристы знают нормы допустимого времени;
- проверить секундомеры до начала соревнований и составить акт проверки их работы;
- контролировать правильность записи времени выступлений;
- своевременно сообщить главному судье (или Ассистенту рефери) о нарушении времени выступлений.

21.10.1 Произвольные, технические программы, Комби, Акробатическую группу обслуживают три (3) судьи-хронометриста. Отсчет времени выступления начинается с момента начала музыкального сопровождения, секундомер выключается с окончанием музыкального сопровождения. Фиксируется время выхода участников на стартовый подиум и движения на суше. Ведется протокол времени.

21.11. Судья-информатор

Судья-информатор должен согласовать текст и делать только те объявления, которые утверждены главным судьей:

- быть уверенным, что все официальные объявления делаются четко и ясно;
- убедиться, что в стартовый протокол внесены все исправления;
- убедиться в правильном произношении фамилий;

- убедиться в получении правильных результатов после каждого вида и объявить эти результаты.

21.12. Старший судья по награждению, судья по награждению

Бригада по награждению состоит из одного (1) старшего судьи по награждению и трех (3) судей по награждению:

- старший судья по награждению проверяет, что церемония награждения будет идти в соответствии с установленной процедурой, получает у главного секретаря окончательные результаты и передает их для заполнения дипломов;

- проверяет готовность медалистов, официальных лиц, тренеров для церемонии;

- обеспечивает проведение церемоний награждения в соответствии со сценарием;

- проверка готовности музыки для парада и церемонии награждения;

- судьи по награждению обеспечивают явку спортсменов, награждающих и тренеров на награждение, готовят дипломы, подносы с медалями и призами

21.13. Судья при участниках

Судья при участниках обязан:

- присутствовать на всех жеребьевках, получать в секретариате стартовые протоколы, проверять присутствие участников перед стартом и в случае отсутствия участниц, ставить в известность представителя команды, ассистента рефери, главного секретаря;

- отвечать за своевременное окончание разминки;

- следить, чтобы во время соревнований по Фигурам в воде находилась только очередная участница;

- помогать строить и выводить парад открытия, парад закрытия, награждение;

- сообщать главному судье о несоответствии костюма для выступлений.

22. ОБЯЗАННОСТИ ОРГАНИЗАТОРОВ

22.1. Оргкомитет, проводящий соревнования, несет полную ответственность за готовность бассейна к проведению соревнований.

22.1.1. Предоставить программу соревнований.

22.1.2. Обеспечить необходимым оборудованием для воспроизведения музыкального сопровождения.

22.1.3. Обеспечить подводными динамиками, которые должны соответствовать нормам безопасности.

22.1.4. Предоставить формы для подачи резерва.

22.1.5. Предоставить судейскую документацию.

22.1.6. Предоставить средства, для показа оценок судей-арбитров. При использовании автоматической системы судейства каждый судья-арбитр должен быть обеспечен "судейскими указками" в случае технических неполадок.

22.1.7. Организаторы должны предоставить бассейн для тренировок под музыку, как минимум, за один день до старта.

22.1.8. Организаторы должны обеспечить видеозапись и подводную видеосъемку всех программ для возможности проверки использования дна бассейна и для разрешения спорных вопросов в судеюстве программ.

22.2. Информационный лист должен включать в себя следующую информацию:

- размер бассейна со специальной ссылкой на глубину бассейна, уровня воды по отношению к бортику, расположение трамплинов для прыжков в воду, лестниц и т.д.;

- чертеж поперечного сечения бассейна желателен, а также схема бассейна для соревнований в Фигурах, произвольной и технической программе. Если техническая подготовленность бассейна не соответствует правилам, то наличие схемы и чертежа поперечного сечения бассейна обязательно. Они должны высылаться вместе с приглашениями для участия в соревнованиях;

- разметка дна и сторон бассейна;

- расположение трибун относительно бассейна;

- тип освещения;

- открытое пространство для входа и выхода, для указания линий выхода на стартовый подиум;

- тип доступного звукового оборудования;

- запасное оборудование (по необходимости).

График выступлений с указаниями видов программ, которые будут включены в соревнования, а также указаниями, будут ли проводиться предварительные выступления и финалы.

23. МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ И ЕГО ОБОРУДОВАНИЕ

23.1. Для соревнований по Фигурам должны быть предоставлены две части ванны бассейна, каждая из которых - 10 метров в длину и 3 метра в ширину. Каждая часть должна быть около бортика ванны бассейна и должна быть 10 метров в длину и быть параллельно бортику бассейна. Она также не должна превышать 1,5 метра от бортика бассейна. Одна из этих площадок должна быть как минимум 3 метра в глубину, а другая - как минимум 2.5 метра в глубину.

23.2. Для произвольной программы требуется размер как минимум 12 метров на 25 метров, внутри которой площадь 12 метров на 12 метров должна иметь глубину как минимум 2,5 метра. Глубина оставшейся площади должна быть как минимум 1,8 метра.

23.3. Там, где глубина превышает 2 метра, глубина от стенки бассейна может быть 2 метра и затем резкий наклон, чтобы достичь общей глубины как максимум 1,2 метра от стенки бассейна.

23.4. Части для соревнований Фигур (см. П. 23.1) могут занимать ту же площадь бассейна, которая используется для произвольной программы.

23.4. Если отсутствуют разметки дорожек, то на дне ванны бассейна должны быть обозначения с помощью контрастных линий, начерченных в одном направлении с длиной бассейна.

23.5. Вода бассейна должна быть достаточно прозрачна, для того, чтобы видеть дно бассейна.

23.5. Температура воды не должна быть меньше 27 градусов плюс-минус 1 градус.

23.6. Интенсивность света не должна быть меньше 1500 люкс. Не допускается изменение интенсивности освещения во время выступления участников.

23.7. Бортик бассейна в месте старта должен быть не скользким, сухим и оборудован специальным помостом.

24. ПРОТЕСТЫ

24.1. Протесты возможны:

- если замечены нарушения в условиях проведения соревнований;
- если условия соревнований представляют опасность для проведения соревнований и/или для участников;
- не согласен с главным судьей, однако, протест не может быть подан против решения главного судьи как факта.

24.2. Протест подает в письменном виде представитель команды главному судье не позднее, чем через тридцать (30) минут после окончания вида соревнований.

Если не было условий для подачи протеста во время соревнований, то протест должен быть подан до сигнала начала следующего старта.

24.3. Протест, касающийся состава участников, должен быть подан до проведения жеребьевки.

24.4. Все протесты должны рассматриваться главным судьей. Решение по поводу протеста сообщают представителю команды не позднее, чем через 3 часа с момента подачи. Если главный судья отклоняет протест, он должен дать обоснование своему решению. Представитель команды может подать апелляцию в случае отказа в Апелляционное Жюри, чье решение является окончательным. На всероссийских соревнованиях главная судейская коллегия должна рассмотреть протест и дать рекомендации в Апелляционное Жюри.

24.5. Протесты по оценкам судей-арбитров не принимаются.

24.6. За необоснованный протест представитель команды несет ответственность.

25. АПЕЛЛЯЦИОННОЕ ЖЮРИ

25.1. Апелляционное Жюри создается для помощи главному судье в решении спорных вопросов в составе 5 человек: представителя организации, проводящей соревнования, одного (1) члена президиума Федерации, председателя всероссийской коллегии судей, одного (1) судьи всероссийской категории и вице-президентом Федерации, выполняющего роль Председателя. Каждый член обладает одним голосом,

кроме случаев, указанных ниже, и в случае равенства голосов Председатель обладает решающим голосом.

25.2. Члену Апелляционного жюри разрешается высказывать свое мнение, но не голосовать в случае, если затронуты интересы его команды. Члену жюри, действующему в качестве официального лица, запрещается голосовать, если его решение или интерпретация правил опротестованы. В случае непредвиденных обстоятельств жюри может проголосовать по вопросу, даже если невозможно собрать всех членов. Решение Апелляционного жюри является окончательным.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17 Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

Наличие дорожек вдоль бортика бассейна с ванной размеров:

А) не менее: ширина – 12 м, длина – 25 м и глубиной не менее 2,0 м (для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства);

Б) не менее: ширина – 8 м, длина – 25 м 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 Минздрава России 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

¹с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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.

В таблице № 29-30 представлены сведения о материально-техническом оснащении и спортивной экипировке, необходимых для подготовки обучающихся по синхронному плаванию. Эти данные предоставлены ФССП (см. приложение №10-11). При необходимости дополнительного оборудования, инвентаря или экипировки для выполнения программ спортивной подготовки в «СШОР по водным видам спорта», решение о закупках будет приниматься руководством учреждения после согласования с учредителем.

Таблица № 29

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ П/п	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-преподавателя
			1
3.	Покрытие фрикционное (нескользящее)	М2	На бассейн
			18
4.	Доска для плавания	Штук	8
5.	Лопаточки для плавания	Пар	8
6.	Батут портативный	Штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий
			1
7.	Дорожка акробатическая	Штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий
			1
8.	Скакалка гимнастическая	Штук	На место проведения

			учебно-тренировочных занятий
			8
9.	Скамейка гимнастическая	Штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий
			4
10.	Станок хореографический стационарный и (или) переносной	Комплект	На хореографический зал
			1
11.	Зеркальная стена	Штук	На хореографический зал
			2
12.	Стенка гимнастическая	Штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий
			4
13.	Мат гимнастический мягкий	Штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий
			8
14.	Мат гимнастический твердый	Штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий
			8
15.	Коврик аэробический	Штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий
			8
16.	Блок для йоги	Штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий
			32
17.	Лонжа сальтовая большого и среднего размера	Штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий
			1
18.	Лонжа винтовая большого и среднего размера	Штук	На место проведения учебно-тренировочных занятий
			1

Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

19.	Электронный планшет (диагональ не менее 10 дюймов)	Штук	на тренера-преподавателя
			1

В таблице ниже приведены данные о материально-техническом обеспечении процесса спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание, основанные на информации, предоставленной ФССП (приложение №11). В случае возникновения потребности в дополнительном оборудовании или спортивном инвентаре для реализации программы спортивной подготовки в спортивной школе олимпийского резерва по водным видам спорта, решение о закупках будет приниматься руководством учреждения после согласования с учредителем.

Таблица № 30

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ П/п	Наименование	Единица Измерения	Расчет на единицу	Этапы спортивной подготовки							
				Этап НП		УТ (этап спортивной Специализации)		Этап ССМ		Этап ВСМ	
				Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации	Кол-во	Срок эксплуатации
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.	Купальник для женщин для спортивных соревнований (для произвольных программ)	Штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
4.	Купальник для женщин для спортивных	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

	соревнований (черный)										
5.	Купальник тренировочный для женщин	Штук	На Обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	Пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Очки для плавания	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Плавки для мужчин для спортивных соревнований (для произвольных программ)	Штук	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
9.	Плавки для мужчин для спортивных соревнований (черные)	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
10.	Плавки тренировочные для мужчин	Штук	На обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Футболка	Штук	Наобучающего ся	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Халат	Штук	Наобучающего ся	-	-	-	-	1	1	1	1
13.	Шапочка для плавания	Штук	Наобучающего ся	-	-	2	1	2	1	2	1
14.	Шапочка для плавания (белая для спортивных соревнований)	Штук	Наобучающего ся	1	1	1	1	2	1	2	1
15.	Шорты	Штук	На Обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

18 Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

- Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего

спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «водное поло», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

- Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации 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», профессиональным [стандартом](#) «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей достигается путем решения следующих задач:

- *Повышение уровня профессионального мастерства и компетенции специалистов в области физической культуры и спорта;*
- *Повышение эффективности и качества профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта;*
- *Повышение заинтересованности специалистов в области физической культуры и спорта в результатах труда.*

Система непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей предусматривает следующие направления работы:

- Присвоение квалификационных категорий, направленных на определение соответствия результата профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта квалификационным требованиям к присвоению квалификационных категорий иных специалистов в области физической культуры и спорта (далее - квалификационные требования) и проводится каждые три года;
- Дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) проводится раз в три года;
- Использование современных дистанционных образовательных технологий;
- Участие в тренингах, конференциях, мастер-классах;
- Внедрение новейших методик подготовки спортсменов по виду спорта в практику тренировочного процесса;
- Прохождение курсов дистанционного обучения «Антидопинг» на портале РУСАДА, направленных на повышение эффективности противодействия допинга в спорте 1 раз в год.

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 организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Кроме дополнительного тренера, к работе привлекаться другие специалисты: хореографы, звукооператоры, концертмейстеры.

Таблица № 31

План профессионального развития тренера-преподавателя

Направление работы	Виды работы	Периодичность
Повышение уровня Профессионального мастерства в системе непрерывного профессионального образования	Присвоение квалификационных категорий	1 раз в четыре года
	Дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки)	1 раз в четыре года
	Использование современных дистанционных образовательных технологий	В течение года
	Прохождение курсов дистанционного обучения «Антидопинг» на портале РУСАДА, направленных на повышение	1 раз в год

	эффективности противодействия допинга в спорте	
Обобщение опыта	Участие в семинарах, тренингах, конференциях, мастер-классах	В течение года
	Внедрение новейших методик подготовки спортсменов по виду спорта в практику тренировочного процесса	В течение года
Самообразование	Работа с учебными научными материалами и литературой	На протяжении всей трудовой деятельности

VII. Информационно-методические условия реализации Программы

19 Перечень информационно-методического обеспечения

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» (приказ Минспорта России от 12.12.2025 г. № 1138)
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 28.11.2025) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
3. Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2021 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
4. Приказ Минспорта России от 24.06.2021 N 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»
5. Всероссийский реестр видов спорта
6. Единая всероссийская спортивная классификация
7. Санпин1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования
8. Психопедагогика спорта. – Горбунов Г.Д, М.: Физкультура и спорт, 1986.
9. Боголюбова М.С., Максимова Г.В. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании: Учебное пособие. – М., 2004.
10. Управление методической деятельностью спортивной школы: научн-метод. Пособие / Н.Н. Никитушкина, И. А. Водяникова – М.: Советский спорт, 2012 - 200 с.
11. Теория и методика синхронного плавания: учебник / МН. Максимова. -М.: Советский спорт, 2012. 304с.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера (изд. «Астрель» 2003г.)
13. Интернет ресурсы www.minsport.gov.ru-сайт Министерства спорта Российской Федерации

www.synchrorussia.ru– сайт Федерация синхронного плавания России www.rusada.ru–
сайт РУСАДА

Приложение № 1

К дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «синхронное плавание»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годыподготовки									
		Этапначальнойподготовки			Учебно-тренировочный этап (этап Спортивной Специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		НП 1	НП 2	НП 3	УТЭ 1	УТЭ 2	УТЭ 3	УТЭ 4	УТЭ 5		
		Недельная нагрузка в часах									
		6	6	6	10	10	12	16	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного Учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	2	2	3	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	100 (32%)	81 (26%)	78 (25%)	104 (20%)	104 (20%)	124 (20%)	83 (10%)	93 (10%)	94 (9%)	50 (4%)
2.	Специальная физическая подготовка	69 (22%)	84 (27%)	94 (30)	146 (28%)	146 (28%)	185 (30%)	242 (29%)	260 (30%)	270 (26%)	337 (27%)
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6 (2%)	6 (2%)	21 (4%)	21 (4%)	12 (2%)	92 (11%)	93 (10%)	104 (10%)	137 (11%)
4.	Техническая подготовка	125 (40%)	125 (40%)	122 (39%)	208 (40%)	208 (40%)	247 (40%)	342 (41%)	391 (40%)	520 (50%)	624 (50%)
5.	Теоретическая подготовка	4,5 (1,5%)	6,5 (2%)	4,5 (1,5%)	10,5 (2%)	10,5 (2%)	9,5 (1,5%)	12,5 (1,5%)	18,5 (2%)	10,5 (1%)	18,5 (1,5%)
6.	Психологическая подготовка	4,5 (1,5%)	6,5 (2%)	4,5 (1,5%)	10,5 (2%)	10,5 (2%)	9,5 (1,5%)	12,5 (1,5%)	18,5 (2%)	10,5 (1%)	18,5 (1,5%)

7.	Инструкторская практика	-	-	-	5 (1%)	5 (1%)	6 (1%)	12,5 (1,5%)	9,5 (1%)	5 (0,5%)	6,5 (0,5%)
8.	Судейская практика	-	-	-	5 (1%)	5 (1%)	6 (1%)	12,5 (1,5%)	9,5 (1%)	5 (0,5%)	6,5 (0,5%)
9.	Медицинские, медико-биологические	3 (1%)	1 (0,3%)	1 (0,3%)	5 (1%)	5 (1%)	13 (2%)	17 (2%)	14 (1,5%)	7 (0,6%)	25 (2%)
10.	Восстановительные мероприятия	3 (1%)	1 (0,3%)	1 (0,3%)	2,5 (0,5%)	2,5 (0,5%)	3 (0,5%)	4 (0,5%)	14 (1,5%)	7 (0,6%)	12,5 (1%)
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3 (1%)	1 (0,3%)	1 (0,3%)	2,5 (0,5%)	2,5 (0,5%)	3 (0,5%)	4 (0,5%)	9 (1%)	7 (0,6%)	12,5 (1%)
Общее количество часов в год		312 (100%)	312 (100%)	312 (100%)	520 (100%)	520 (100%)	618 (100%)	834 (100%)	930 (100%)	1040 (100%)	1248 (100%)

Приложение № 2

К дополнительной образовательной
Программе спортивной подготовки по
виду спорта «синхронное плавание»

Календарный план воспитательной работы

№ П/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника Спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве Помощника тренера-преподавателя, инструктора; - Составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - Формирование навыков наставничества; - Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - Формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового Образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений В проведении дней здоровья и спорта, спортивных Фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	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);	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 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

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

Приложение № 3

К дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание»

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	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»;	1-2 раза в год	Занятия проводит тренер-преподаватель. Он должен познакомить занимающихся с понятием «Допинг», «Честная игра», «Отрицательное влияние допинга на здоровье обучающегося». При проведении эстафет смоделировать ситуацию искусственного превосходства одной команды над другой и подробно разобрать ее по окончании эстафет. Провести собрание с родителями по прохождению вместе с детьми курса онлайн-обучения
	Веселые старты «Честная игра»;	1-2 раза в год	
	Антидопинговая викторина «Играй честно»;	1-2 раза в год	
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой Культуры»;	1-2 раза в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ² ;	1 раз в год	
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА, ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении

²Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для обучающихся 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для обучающихся 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Учебно-тренировочный этап (этап Спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель: - знакомит занимающихся с понятием «Допинг», «Честная игра», «Отрицательное влияние допинга на здоровье обучающегося». - проводит собрание с родителями о правильном подходе к выбору витаминных препаратов, способах проверки лекарственных средств и их грамотного применения; - знакомит обучающихся с правилами здорового питания, правилами приема Восстановительных лекарственных средств и проверки соответствия лекарственных средств на наличие запрещенных субстанций;
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	
	Антидопинговая викторина «Играй честно»;	1-2 раза в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²	1 раз в год	
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с Международным стандартом «Запрещенный список»)	1-2 раза в год	
Этап спортивного совершенствования	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ² «Антидопинговый онлайн-курс»	1 раз в год	Проведение семинаров для тренеров и обучающихся с привлечением специалистов ЦСП, РУСАДА Проведение отдельных семинаров для тренеров В обязательном порядке доводить до тренеров и обучающихся актуальную информацию об изменениях и Дополнениях в международный стандарт «Запрещенный список»
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1 раз в год	
Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА ² «Антидопинговый онлайн-курс»	1 раз в год	
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год	

Приложение № 4

К примерной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание»

Учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	Сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	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	≈ 13/20	Ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	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	≈ 13/20	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 элементам техники и тактики вида спорта	≈ 14/20	Май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	Июнь	Понятийность. 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	≈ 14/20	Август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	Ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	Сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	Октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным

				соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	Декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	Январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	Май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	Сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	Декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	Декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в	≈ 200	Сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма

	обществе. Состояние современного спорта			на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (неотренированность)	≈ 200	Октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	Декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	Январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	≈ 200	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 течение периода подготовки	переходного спортивной	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:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	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.
	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 как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	≈ 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 течение переходного периода 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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

Таблицы № 20-28

Примерный годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для этапа начальной подготовки до года 6 часов в неделю (312ч.) (НП- 1г.)

Таблица № 20

Основные показатели тренировочного процесса	Периоды подготовки												
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего за год
1. Тренировочных дней (кол-во)	12	12	12	13	12	14	13	14	14	14	14	12	156
2. Тренировочных занятий (кол-во)	12	12	12	13	12	14	13	14	14	14	14	12	156
3. Общий объем тренировочной работы (в часах)	24	24	24	26	24	28	26	28	28	28	28	24	312
4. Общая физическая подготовка	7	7	8	8	8	8	9	9	9	9	10	8	100
5. Специальная физическая подготовка	5	5	5	7	6	7	6	7	6	5	6	4	69
6. Участие в спортивных соревнованиях													
7. Техническая подготовка	10	10	10	10	9	12	10	11	11	11	11	10	125
8. Теоретическая подготовка		1		1		1		1		0,5			4,5
9. Психологическая подготовка	1		1		1		1		0,5				4,5
10. Инструкторская практика и	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11. Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12. Медицинские и медикобиологические мероприятия	1			1			1						3
13. Восстановительные мероприятия		1			1			1					3

Таблица № 21

Примерный годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для этапа начальной подготовки второго года – 6 часов в неделю (312ч.) (НП- 2г.)

Основные показатели тренировочного процесса	Периоды подготовки												
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего за год

	б	б	т	б	й	б	б	т	б	б	б	б	д
1.Тренировочных дней (кол-во)	12	12	12	13	12	14	14	14	13	14	13	13	156
2. Тренировочных занятий (кол-во)	12	12	12	13	12	14	14	14	13	14	13	13	156
3.Общий объем тренировочной работы (в часах)	24	24	24	26	24	28	28	28	26	28	26	26	312
4.Общая физическая подготовка	6	6	6	7	6	8	8	8	7	7	6	6	81
5.Специальная физическая подготовка	6	7	7	7	6	8	8	8	7	7	7	6	84
6.Участие в спортивных соревнованиях		1	1	1					1	1	1		6
7. Техническая подготовка	10	10	9	10	10	11	11	11	11	11	10	11	125
8.Теоретическая подготовка	1		1		1		1		1		1,5		6,5
9.Психологическая подготовка		1		1		1		1		1		1,5	6,5
10.Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12.Медицинские и медико-биологические мероприятия	1												1
13.Восстановительные мероприятия					1								1
14.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)										1			1

Таблица № 22

Примерный годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки для этапа начальной подготовки третьего года – 6 часов в неделю (312ч.) (НП- 3г.)

Основные показатели тренировочного процесса	Периоды подготовки												
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего за год

1.Тренировочных дней (кол-во)	13	13	13	13	10	15	15	13	13	13	13	12	156
2. Тренировочных занятий (кол-во)	13	13	13	13	10	15	15	13	13	13	13	12	156
3.Общий объем тренировочной работы (в часах)	26	26	26	26	20	30	30	26	26	26	26	24	312
4.Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	9	9	6	6	6	6	6	78
5.Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	94
6.Участие в спортивных соревнованиях				1	1	1	1	1	1				6
7. Техническая подготовка	11	11	10	11	6	10	11	11	11	11	11	8	122
8.Теоретическая подготовка	1		1		1		1		1,5				4,5
9.Психологическая подготовка		1		1		1		1		1,5			4,5
10.Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12.Медицинские и медико-биологические мероприятия	1												1
13.Восстановительные мероприятия						1							1
14.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)											1		1

Таблица № 23

**Примерный годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки
Для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 10 часов в неделю (520 ч. В год) (ТЭ-1, 2г.)**

Основные показатели тренировочного процесса	Периоды подготовки и
---	----------------------

	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего за год
1.Тренировочных дней (кол-во)	21	21	22	22	22	22	23	22	21	21	22	21	260
2. Тренировочных занятий (кол-во)	21	21	22	22	22	22	23	22	21	21	22	21	260
3.Общий объем тренировочной работы (в часах)	42	42	44	44	44	44	46	44	42	42	44	42	520
4.Общая физическая подготовка	9	9	9	9	6	9	9	9	9	9	9	8	104
5.Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	13	13	12	12	12	12	12	146
6.Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	2	4	2	2	1	2	2	2	1	21
7. Техническая подготовка	17	17	17	18	17	18	18	18	17	17	17	17	208
8.Теоретическая подготовка	2		2		2		2		2,5				10,5
9.Психологическая подготовка		2		2		2		2		2,5			10,5
10.Инструкторская практика	1		1		1		1		1				5
11.Судейская практика				1		1		1		1		1	5
12.Медицинские и медико-биологические мероприятия		1		1			1			1		1	5
13.Восстановительные мероприятия	1,5				1								2,5
14.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									1,5			1	2,5

Таблица № 24

**Примерный годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки
Для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 12 часов в неделю (618 ч. В год) (ТЭ-3г.)**

Основные показатели тренировочного процесса	Периоды подготовки												
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего за год

1.Тренировочных дней (кол-во)	17	17	17	17	18	17	17	17	18	17	17	17	206
2. Тренировочных занятий (кол-во)	17	17	17	17	18	17	17	17	18	17	17	17	206
3.Общий объем тренировочной работы (в часах)	51	51	51	51	54	51	51	51	54	51	51	51	618
4.Общая физическая подготовка	10	10	10	10	12	10	10	10	10	10	10	12	124
5.Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	18	15	15	15	15	15	16	16	185
6.Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7. Техническая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	20	20	20	20	247
8.Теоретическая подготовка	2		2		2		2		1,5				9,5
9.Психологическая подготовка				2		2		2		2		1,5	9,5
10.Инструкторская практика	1		1		1		1		1		1		6
11.Судейская практика		1		1		1		1		1		1	6
12.Медицинские и медико-биологические мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	13
13.Восстановительные мероприятия	1					1					1		3
14.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		1					1					1	3

Таблица № 25

**Примерный годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки
Для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 16 часов в неделю (832 ч. В год) (ТЭ-4г.)**

Основные показатели тренировочного процесса	Периоды подготовки и												
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего за год

1.Тренировочных дней (кол-во)	23	23	23	25	23	23	23	24	24	23	23	21	278
2. Тренировочных занятий (кол-во)	23	23	23	25	23	23	23	24	24	23	23	21	278
3.Общий объем тренировочной работы (в часах)	71	69,5	71	73	66	69,5	72	69	71	69	70,5	60,5	832
4.Общая физическая подготовка	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	83
5.Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	21	20	20	20	20	20	20	20	241
6.Участие в спортивных соревнованиях	7	7	7	11	10	7	7	7	7	7	7	7	91
7. Техническая подготовка	30	30	30	30	21	30	30	30	30	30	30	21	342
8.Теоретическая подготовка	2		2		2		2		2		2,5		12,5
9.Психологическая подготовка		2,5		2		2		2		2		2	12,5
10.Инструкторская практика	2	2	2	2	2	2,5							12,5
11.Судейская практика							2	2	2	2	2	2,5	12,5
12.Медицинские и медико-биологические мероприятия	3		3		3		3		3		2		17
13.Восстановительные мероприятия		1		1		1		1					4
14.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)					1		1			1		1	4

Таблица № 26

Примерный годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки этапа высшего спортивного мастерства 18 часов в неделю (930 ч. В год) (ТЭ-5г.)

Основные показатели тренировочного процесса	Периоды подготовки и												
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего за год

1.Тренировочных дней (кол-во)	25	25	27	26	26	27	25	25	27	27	25	25	310
2. Тренировочных занятий (кол-во)	25	25	27	26	26	27	25	25	27	27	25	25	310
3.Общий объем тренировочной работы (в часах)	75	75	81	78	78	81	75	75	81	81	75	75	930
4.Общая физическая подготовка	7	6	7	9	7	9	7	9	7	9	8	8	93
5.Специальная физическая подготовка	22	22	22	22	22	22	20	20	22	22	22	22	260
6.Участие в спортивных соревнованиях	6	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	93
7. Техническая подготовка	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	30	31	391
8.Теоретическая подготовка	3		3		3		3		3		3,5		18,5
9.Психологическая подготовка		3		3		3		3		3		3,5	18,5
10.Инструкторская практика	2		2		2		2		1,5				9,5
11.Судейская практика		2		2		2		2		1,5			9,5
12.Медицинские и медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	2	2						14
13.Восстановительные мероприятия						2	2	2	2	2	2	2	14
14.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1		1	1	1	1	1	1	1		1		9

Таблица № 27

Примерный годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки этапа высшего спортивного мастерства 20 часов в неделю (1040 ч. В год) (ССМ)

Основные показатели тренировочного процесса	Периоды подготовки и												
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего за год

1.Тренировочных дней (кол-во)	22	21	21	21	21	21	22	22	22	22	22	23	260
2. Тренировочных занятий (кол-во)	22	21	21	21	21	21	22	22	22	22	22	23	260
3.Общий объем тренировочной работы (в часах)	88	84	84	84	84	84	88	88	88	88	88	92	1040
4.Общая физическая подготовка	9	9	9	8	8	8	8	8	8	7	7	5	94
5.Специальная физическая подготовка	22	22	22	22	23	24	25	22	22	25	20	21	270
6.Участие в спортивных соревнованиях	8	8	8	9	8	9	10	11	9	8	8	8	104
7. Техническая подготовка	44	42	42	42	42	42	44	44	44	45	45	44	520
8.Теоретическая подготовка	2		2		2		2		2,5				10,5
9.Психологическая подготовка				2		2		2		2		2,5	10,5
10.Инструкторская практика	1		1		1		1		1				5
11.Судейская практика				1		1		1		1		1	5
12.Медицинские и медико-биологические мероприятия	1	1	1	1	1	1	1						7
13.Восстановительные мероприятия						1	1	1	1	1	1	1	7
14.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1		1		1		1		1		1	1	7

Таблица № 28

**Примерный годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки
этапа высшего спортивного мастерства 24 часа в неделю (1248 ч. В год) (ВСМ)**

Основные показатели тренировочного процесса	Периоды подготовки и												
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего за год

	Б	Б	Т	Б	Й				Б	Б	Б	Б	∅
1.Тренировочных дней (кол-во)	25	25	26	26	27	26	26	25	25	28	26	25	312
2. Тренировочных занятий (кол-во)	25	25	26	26	27	26	26	25	25	28	26	25	312
3.Общий объем тренировочной работы (в часах)	100	100	104	104	108	104	104	100	100	112	104	108	1248
4.Общая физическая подготовка	8	8	12	8	8	8	8	8	8	8	8	8	100
5.Специальная физическая подготовка	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	324
6.Участие в спортивных соревнованиях	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	15	125
7. Техническая подготовка	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624
8.Теоретическая подготовка	4		4		4		4		3				19
9.Психологическая подготовка				4		4		4		4		3	19
10.Инструкторская практика		2		2		2		2,5					8,5
11.Судейская практика					2,5		2		2		2		8,5
12.Медицинские и медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	25
13.Восстановительные мероприятия	2		2		2		2		2		2,5		12,5
14.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		2		2		2		2		2		2,5	12,5

Приложение 1к пункту №16

ФИГУРЫ - ДЕВОЧКИ 12 ЛЕТ И МОЛОЖЕ (2017 - 2021)

Обязательные			
1	106	Прямая Балетная нога	1,6
2	301	Барракуда	1,9
1 серия			
1	420	Шаг вперед	1,9
2	327	Балерина	1,8
2 серия			
1	311	Вертикаль из группировки	1,6
2	401	Рыба меч	2,)
3 серия			
1	226	Лебедь	2,1
2	363	Капля	1,5

ФИГУРЫ - девушки 13 - 15 лет (2017 - 2021)

Обязательные			
1	423	Ариана	2,2
2	143	Рио	3,1
1 серия			
1	351	Юпитер	2,8
2	437	Океания	2,1
2 серия			
1	240a	Альбатрос вращение 180	2,2

2	403	Свордтейл	2,3
3 серия			
1	355f	Тюмлер, продолжительный винт 720	2,1
2	315	Чайка	2,1

ФИГУРЫ - юниорки 15 - 18 лет (2017 - 2021)

Обязательные			
1	308i	Барракуда - шпагат винт вверх 360	3,3
2	355g	Тюмлер вращение винт	2,5
1 серия			
1	154j	Лондон комбинированный винт 720	2,9
2	330с	Аврора вихрь	2,8
2 серия			
1	364	Вихрь	2,7
2	343	Бабочка	2,5
3 серия			
1	320	Водоворот	2,3
2	440	Ипанема	3,0

Приложение 2к пункту №16

ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ (2017 - 2021)

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

1. На первенстве России используются элементы для возрастной группы (юниорки 15 - 18 лет).
2. Если нет отдельного описания элементов или примечания то:

- все позиции, фигуры или компоненты элемента должны быть исполнены согласно описанию указанного в Приложениях 3 - 10;
- все элементы должны быть исполнены высоко и с контролем, в равномерном темпе с четким распознаванием каждого элемента.

3. За технические элементы (с 1 по 5 элемент) выставяет оценки бригада судей "Элементы".

4. Все технические элементы (с 1 по 5 элемент) должны быть представлены по порядку.

Рекомендуется, для более четкого судейства технических элементов разделить элементы между собой другими движениями.

5. Для Соло, Дуэтов и Смешанных дуэтов технические элементы должны быть выполнены параллельно стороне, где сидят судьи (боком к судья, как фигуры).

6. Время технических программ должно соответствовать п. 14 данных правил.

Приложение 3к пункту №16

СОЛО

1. Коэффициент сложности: 2.7

Из позиции "сед углом под водой, ноги вертикально", сохраняя вертикальное положение ног, выполняется выталкивание в позицию "вертикаль". Сохраняя максимальную высоту, одна нога резко сгибается в позицию "вертикаль с согнутой ногой". Затем выполняется мах в шпагат (вертикальная нога идет вперед, согнутая нога идет назад). Затем сохраняя максимальную высоту, ноги собираются в "вертикаль", после чего выполняется погружение. Все части элемента выполняются быстро.

Рисунок (не приводится)

2. Коэффициент сложности: 3.4

Из позиции лежа на спине выполняется заход в позицию "запятая". Затем сохраняя максимальную высоту, выполняется подъем прямых ног в позицию "вертикаль". Затем выполняется вращение 720* (2 по 360*), после чего выполняется продолжительный винт 1080* (3 по 360* до щиколотки) после чего винт продолжается до полного погружения.

Рисунок (не приводится)

3. Коэффициент сложности: 3.2

Из позиции лежа на спине, продвигаясь в сторону головы, выполняется "балетная нога" до позиции "фламинго". Затем сохраняя вертикальное положение, прямой ноги выполняется отгиб корпуса. Одновременно с отгибом корпуса, согнутая нога равномерно разгибается, сохраняя колено на поверхности воды, и приходит в положение "Рыбий Хвост". Затем горизонтальная нога поднимается к вертикальной ноге. Как только нога достигает вертикальной ноги, начинается поворот на 180° с одновременным симметричным раскрытием ног в шпагат (вперед идет нога, которая была вертикальной в кране). Затем выполняется закрывание передней ноги в позицию "запятая" и выплыв из запятой в положение лежа на спине.

Рисунок (не приводится)

4. Коэффициент сложности: 2.7

В позиции Вертикаль выполняется полное вращение (360°), затем выполняется комбинированный винт 1080° (3 по 360° вниз - 3 по 360° вверх), вертикальное погружение.

Рисунок (не приводится)

5. Коэффициент сложности: 2.3

Из позиции "сед углом под водой ноги вертикально", сохраняя ноги вертикально выполняется выталкивание в позицию "Вертикаль", после чего выполняется продолжительный винт 720° (2 по 360° до щиколотки) после щиколотки продолжается винт до полного погружения.

Рисунок (не приводится)

Приложение 4к пункту №16

ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ (2017 - 2021)

ДУЭТ

1. Коэффициент сложности: 2.3

Из позиции "Вертикаль" выполняется полное вращение (360°) с одновременным равномерным сгибом одной ноги в позицию "Вертикаль согнутой ногой". Продолжая в том же направлении, выполняется еще одно полное вращение (360°) с одновременным равномерным разгибом согнутой ноги в позицию "Вертикаль". Затем выполняется продолжительный винт 1080° (3 по 360° до щиколотки) после щиколотки винт продолжается до полного погружения.

Рисунок (не приводится)

2. Коэффициент сложности: 2.9

Из положения лежа на спине, двигаясь в сторону головы выполняется подъем прямой ноги в позицию "Балетная нога". Затем горизонтальная нога сохраняя голень на поверхности воды, подтягивается в позицию "Фламинго", а затем выпрямляется в позицию "Двойная балетная нога". После чего (без доталкивания) сохраняя ноги в вертикальном положении выполняется погружение (пока пальцы не скроются под водой) в позицию "сед углом под водой". Затем выполняется поворот на 360° с одновременным равномерным всплытием и сгибом одной ноги до положения "Фламинго" на поверхности воды. Затем согнутая нога вытягивается в горизонтальное положение (в позицию балетная нога), после чего прямая вертикальная нога опускается в позицию лежа на спине. Двигаться головой вперед можно только на комбинациях балетных ног на поверхности воды (погружение и поворот выполняются на месте).

Рисунок (не приводится)

3. Коэффициент сложности: 2.8

Начиная и сохраняя позицию "Рыбий Хвост" выполняется 2 быстрых поворота 720° (2 по 360°) в сторону вертикальной ноги, затем в том же направлении и с такой же скоростью выполняется полное вращение (360°) с одновременным равномерным подъемом горизонтальной ноги в позицию "Вертикаль". После чего выполняется продолжительный винт 720° (2 по 360° до щиколотки), после щиколотки винт продолжается до полного погружения.

Рисунок (не приводится)

4. Коэффициент сложности: 3.0

Из положения лежа на спине выполняется заход в "запятую с согнутой ногой" (Нова). Затем выполняется резкий поворот на 180° с одновременным подъемом ног в положение "Вертикаль". После чего выполняется вращение 180°, затем продолжая поворот в том же направлении еще на 180° с одновременным симметричным разведением ног в позицию "Шпагат". Далее закрывание передний ноги в позицию "Запятая" и выплыв в положение лежа на спине.

Рисунок (не приводится)

5. Коэффициент сложности: 2.5

Из позиции "сед углом под водой, ноги вертикально", сохраняя ноги вертикально выполняется выталкивание в позицию "Вертикаль", не теряя высоты одна нога резко опускается в позицию "Рыбий хвост". Затем выполняется винт вниз на 360° до щиколотки с одновременным равномерным приставлением горизонтальной ноги в позицию "Вертикаль". От щиколотки выполняется погружение.

Рисунок (не приводится)

6. В программе обязательно должна быть поддержка, прыжок или выброс, который может быть расположен в любой части программы.

7. Кроме движений на суше, поддержки, прыжка в воду или выброса, все технические элементы и остальные движения в программе должны быть выполнены синхронно, симметрично и в одном направлении. Зеркальные движения не допускаются.

Приложение 5к пункту №16

ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ (2017 - 2021)

ДУЭТ - СМЕШАННЫЙ

1. Коэффициент сложности 1.5

Из позиции горизонтальный угол две ноги поднимаются в позицию вертикаль, затем выполняется вращение на 360*.

Рисунок (не приводится)

2. Коэффициент сложности 2.5

Из позиции "лежа на спине" одна нога сгибается и выпрямляется в позицию "Балетная нога", после этого выполняется резкая смена на противоположную "Балетную ногу" (при этом вертикальная нога опускается прямая в горизонтальное положение: а горизонтальная нога через сгиб в колене выпрямляется в вертикаль). Затем горизонтальная нога подтягивается в позицию "Фламинго", после чего выпрямляется в "Двойную балетную". Сохраняя позицию "Двойная балетная нога" выполняется поворот на 360*. Продвижение в сторону головы выполняется до позиции двойная балетная нога.

Рисунок (не приводится)

3. Коэффициент сложности 2.4

Из позиции "сед углом под водой, ноги вертикально", сохраняя ноги вертикально выполняется выталкивание в позицию "Вертикаль", после чего выполняется резкий поворот на 180* (не теряя высоты), вертикальное погружение.

Рисунок (не приводится)

4. Коэффициент сложности 2.2

Из позиции "Аврора" сохраняя вертикальное положение ноги и корпуса, горизонтальная нога прямая по поверхности воды переходит вперед в позицию "Рыбий Хвост". Сохраняя угол между ногами и одновременно, горизонтальная нога

поднимается в вертикаль, а вертикальная опускается назад в горизонтальное положение приходя в позицию "Аврора". Вертикальная нога приставляется к горизонтальной ноге в позицию "запятая". Выплыв в позицию "лежа на спине".

Рисунок (не приводится)

5. Коэффициент сложности 2.3

Из позиции "Горизонтальный угол" выполняется подъем ног в позицию "Вертикаль". Затем выполняется вращение на 360* с одновременным сгибанием одной ноги в положение "Вертикаль согнутой ногой". Затем выполняется продолжительный винт 720* (2 по 360* до щиколотки) с одновременным равномерным выпрямлением согнутой ноги в позицию "Вертикаль" (до щиколотки и затем продолжается вращение).

Рисунок (не приводится)

6. Программа должна содержать одну поддержку, прыжок или выброс, который может быть исполнен в любом месте

7. В программе должно быть как минимум одно сцепление, которое может быть расположено в любой части программы. Сцепление - спортсмены должны быть сцеплены любым способом на протяжении всего исполнения элемента.

8. Технические элементы с 1 по 5 должны быть выполнены симметрично, синхронно и в одном направлении.

Приложение 6 к пункту №16

ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ (2017 - 2021)

ГРУППА

1. Коэффициент сложности: 2.5

Из позиции "сед углом под водой, ноги вертикально", сохраняя ноги вертикально выполняется выталкивание в позицию "Вертикаль", не теряя высоты одна нога резко сгибается в позицию "Вертикаль с согнутой ногой". Затем выполняется резкий винт вниз на 360* до щиколотки с одновременным равномерным разгибом согнутой ноги в позицию Вертикаль. От щиколотки выполняется погружение.

Рисунок (не приводится)

2. Коэффициент сложности: 2.2

В позиции "Вертикаль" выполняется полное вращение на 360*, затем выполняется продолжительный винт 1440* (4 по 360*) до щиколотки. От щиколотки продолжается винт до полного погружения.

Рисунок (не приводится)

3. Коэффициент сложности: 2.6

Из положения лежа на спине выполняется заход в "Запятую с согнутой ногой" (Нова). Затем выполняется резкий поворот на 180° с одновременным подъемом ног в положение "Вертикаль". После чего выполняется одновременное, симметричное разведение ног в позицию "Шпагат". Далее закрывание передний ноги в позицию "Запятая" и выплыв в положение "лежа на спине".

Рисунок (не приводится)

4. Коэффициент сложности: 3.1

Из позиции лежа на спине, продвигаясь в сторону головы выполняется "Балетная нога" до позиции "Фламинго". Затем, сохраняя вертикальное положение прямой ноги, выполняется отгиб корпуса. Одновременно с отгибом корпуса, согнутая нога равномерно разгибается, сохраняя колено на поверхности воды, и приходит в положение "Рыбий Хвост". Затем горизонтальная нога резко поднимается в позицию "Вертикаль" с одновременным резким поворотом на 180° (поворот в сторону вертикальной ноги). Затем ноги резко опускаются в позицию "Запятой с согнутой ногой", после чего согнутая нога выпрямляется в позицию "Запятой" в том же темпе. Выплыв из запятой в положение лежа на спине.

Рисунок (не приводится)

5. Коэффициент сложности: 2.5

Из позиции "сед углом под водой, ноги вертикально" сохраняя ноги вертикально, выполняется выталкивание в позицию "Вертикаль", не теряя высоты выполняется резкий мах в шпагат и резкое собирание ног в "Вертикаль". Погружение.

Рисунок (не приводится)

6. В программе должно быть только два (2) акробатических элемента:

- одно - где все спортсменки толкают одну поддержку;
- второе - две (2) одинаковые поддержки выполняемые синхронно.

Поддержки могут быть выполнены в любой части программы.

Поддержкой может считаться - прыжок, выброс, подъем, платформа, которые выполнены как захватывающие гимнастические трюки с элементами риска и выполняемые с помощью других спортсменов.

7. В программе должны содержаться Каскад руками, ногами или тем и другим. Каскад - это одинаковые движения, выполняемые последовательно друг за другом всеми членами команды. Когда выполняется больше чем один каскад, они должны быть сразу (последовательно) и не должны быть разделены дополнительными или техническими элементами.

Второй каскад может начинаться раньше, чем закончился первый каскад всеми членами команды, но каждый член команды должен выполнить все движения каскада.

8. Как минимум один "круг" и "одна прямая линия" должны быть включены в программу.

9. За исключением суши, входа в воду, Акробатических элементов и Каскада, все остальные элементы программы должны быть выполнены одинаково, синхронно и в одном направлении всеми членами команды. Разновидности проплывов и повороты лицом друг к другу или в разные стороны разрешены только в подводных перестроениях и в подводных движениях, а также во время и в конце круга. Зеркальные движения в кругу не разрешаются.

Приложение 7к пункту №16

СОЛО (ЮНИОРКИ 15 - 18 ЛЕТ)

1. Коэффициент сложности: 2.5

Из позиции "сед углом под водой, ноги вертикально" сохраняя ноги вертикально выполняется выталкивание в позицию "Вертикаль", не теряя высоты, выполняется резкий мах в шпагат и резкое собирание ног в вертикаль. Погружение.

Рисунок (не приводится)

2. Коэффициент сложности: 2.5

Начиная из позиции "вертикаль" выполняется вращение на 360* с одновременным равномерным разведением ног в шпагат. Продолжая вращение, еще на 360* в том же направлении ноги симметрично и равномерно собираются обратно в позицию "Вертикаль". Затем выполняется продолжительный винт 1080* (3 по 360* до щиколотки) в том же направлении. От щиколотки винт продолжается до полного погружения.

Рисунок (не приводится)

3. Коэффициент сложности: 3.2

Из позиции лежа на спине, продвигаясь в сторону головы выполняется Балетная нога до позиции "Фламинго". Затем, сохраняя вертикальное положение, прямой ноги выполняется отгиб корпуса. Одновременно с отгибом корпуса, согнутая нога равномерно разгибается сохраняя колено на поверхности воды и приходит в положение "Рыбий Хвост". Затем горизонтальная нога поднимается к вертикальной ноге. Как только нога достигает вертикальной ноги начинается поворот на 180* с одновременным симметричным раскрытием ног в шпагат (вперед идет нога которая была вертикальной в Рыбьем Хвосте). Затем выполняется закрывание передней ноги в позицию "запятая" и выплыв из запятой в положение лежа на спине.

Рисунок (не приводится)

4. Коэффициент сложности: 1.9

В позиции "Вертикаль" выполняется комбинированный винт 720* (2 по 360* вниз - 2 по 360* вверх). Вертикальное погружение.

Рисунок (не приводится)

5. Коэффициент сложности: 2.0

Из позиции "сед углом под водой, ноги вертикально" сохраняя ноги вертикально, выполняется выталкивание в позицию "Вертикаль", после чего выполняется винт 360* до щиколотки, после щиколотки погружение.

Приложение 8к пункту №16

ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ (2017 - 2021)

ДУЭТ (юниорки 15 - 18 лет)

1. Коэффициент сложности: 2.2

Из позиции "Вертикаль" выполняется полное вращение (360*) с одновременным равномерным сгибом одной ноги в позицию "Вертикаль согнутой ногой". Продолжая в том же направлении, выполняется еще одно полное вращение (360*) с одновременным равномерным разгибом согнутой ноги в позицию "Вертикаль". Затем выполняется продолжительный винт 720* (2 по 360* до щиколотки) после щиколотки винт продолжается до полного погружения.

Рисунок (не приводится)

2. Коэффициент сложности: 2.9

Из положения лежа на спине, двигаясь в сторону головы выполняется подъем прямой ноги в позицию "Балетная нога". Затем горизонтальная нога, сохраняя голень на поверхности воды, подтягивается в позицию "Фламинго", а затем выпрямляется в позицию "Двойная балетная нога". После чего (без доталкивания) сохраняя ноги в вертикальном положении выполняется погружение (пока пальцы не скроются под водой) в позицию "сед углом под водой". Затем выполняется поворот на 360* с одновременным равномерным всплытием и сгибом одной ноги до положения "Фламинго" на поверхности воды. Затем согнутая нога вытягивается в горизонтальное положение (в позицию "Балетная нога"), после чего прямая вертикальная нога опускается в позицию лежа на спине. Двигаться головой вперед можно только на комбинациях балетных ног на поверхности воды (погружение и поворот выполняются на месте).

Рисунок (не приводится)

3. Коэффициент сложности: 1.8

Начиная и сохраняя позицию "Рыбий Хвост" выполняется 2 быстрых поворота 720* (2 по 360*) в сторону вертикальной ноги.

Рисунок (не приводится)

4. Коэффициент сложности: 3.0

Из положения лежа на спине выполняется заход в "запятую с согнутой ногой" (Нова). Затем выполняется резкий поворот на 180* с одновременным подъемом ног в положение "Вертикаль". После чего выполняется вращение 180*, затем продолжая в том же направлении, поворот еще 180* с одновременным симметричным разведением ног в позицию шпагат. Далее закрывание передний ноги в позицию запятая и выплыв в положение лежа на спине.

5. Коэффициент сложности: 2.5

Из позиции "сид углом под водой, ноги вертикально" сохраняя ноги вертикально выполняется выталкивание в позицию "Вертикаль", не теряя высоты одна нога резко опускается в позицию "Рыбий хвост" (мах) и резко возвращается в позицию "Вертикаль". Погружение.

Рисунок (не приводится)

6. В программе обязательно должна быть поддержка, прыжок или выброс, который может быть расположен в любой части программы.

7. Кроме движений на суше, поддержки, прыжка в воду или выброса, все технические элементы и остальные движения в программе должны быть выполнены синхронно, симметрично и в одном направлении. Зеркальные движения не допускаются.

Приложение 9 к пункту №16

ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ (2017 - 2021)

СМЕШАННЫЙ ДУЭТ (юниоры 15 - 18 лет)

1. Коэффициент сложности 1.5

Из позиции "Горизонтальный угол" выполняется подъем ног в позицию "Вертикаль" с одновременным равномерным поворотом на 360*.

Рисунок (не приводится)

2. Коэффициент сложности 2.5

Из позиции "лежа на спине" одна нога сгибается и выпрямляется в позицию "Балетная нога", после этого выполняется резкая смена на противоположную "Балетную ногу" (при этом вертикальная нога опускается прямая в горизонтальное положение: а горизонтальная нога через сгиб в колене выпрямляется в вертикаль). Затем горизонтальная нога подтягивается в позицию "Фламинго", после чего выпрямляется в "Двойную балетную". Сохраняя позицию "Двойная балетная нога" выполняется поворот на 360°. Продвижение в сторону головы выполняется до позиции двойная балетная нога.

Рисунок (не приводится)

3. Коэффициент сложности 2.4

Из позиции "сед углом под водой, ноги вертикально", сохраняя ноги вертикально выполняется выталкивание в позицию "Вертикаль", после чего выполняется резкий поворот на 180° (не теряя высоты), вертикальное погружение.

Рисунок (не приводится)

4. Коэффициент сложности 2.2

Из позиции "Аврора" сохраняя вертикальное положение ноги и корпуса, горизонтальная нога прямая по поверхности воды переходит вперед в позицию "Рыбий Хвост". Сохраняя угол между ногами и одновременно, горизонтальная нога поднимается в вертикаль, а вертикальная опускается назад в горизонтальное положение приходя в позицию "Аврора". Вертикальная нога приставляется к горизонтальной ноге в позицию "запятая". Выплыв в позицию "лежа на спине".

Рисунок (не приводится)

5. Коэффициент сложности 2.3

Из позиции "Горизонтальный угол" выполняется подъем ног в позицию "Вертикаль". Затем выполняется вращение на 360° с одновременным сгибанием одной ноги в положение "Вертикаль согнутой ногой". Затем выполняется продолжительный винт 720° (2 по 360° до щиколотки) с одновременным равномерным выпрямлением согнутой ноги в позицию "Вертикаль" (до щиколотки и затем продолжается вращение).

Рисунок (не приводится)

6. Программа должна содержать одну поддержку, прыжок или выброс, который может быть исполнен в любом месте.

7. В программе должно быть как минимум одно сцепление, которое может быть расположено в любой части программы. Сцепление - спортсмены должны быть сцеплены любым способом на протяжении всего исполнения элемента.

8. Технические элементы с 1 по 5 должны быть выполнены симметрично, синхронно и в одном направлении.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ (2017 - 2021)

ГРУППА (юниорки 15 - 18 лет)

1. Коэффициент сложности: 2.3

Из позиции "сед углом под водой, ноги вертикально" сохраняя ноги вертикально выполняется выталкивание в позицию "Вертикаль", не теряя высоты одна нога резко сгибается в позицию "Вертикаль с согнутой ногой". Затем выполняется резкий винт вниз на 180* до щиколотки с одновременным равномерным разгибом согнутой ноги в позицию "Вертикаль". От щиколотки выполняется погружение. Все части элемента выполняются резко.

Рисунок (не приводится)

2. Коэффициент сложности: 1.8

В позиции "Вертикаль" выполняется полное вращение на 180*, затем выполняется продолжительный винт 720* (2 по 360*) до щиколотки. От щиколотки продолжается винт до полного погружения.

Рисунок (не приводится)

3. Коэффициент сложности: 2.6

Из положения лежа на спине выполняется заход в "Запятую с согнутой ногой" (Нова). Затем выполняется резкий поворот на 180* с одновременным подъемом ног в положение "Вертикаль". После чего выполняется одновременное, симметричное разведение ног в позицию "Шпагат". Далее закрывание передний ноги в позицию "Запятая" и выплыв в положение "лежа на спине".

Рисунок (не приводится)

4. Коэффициент сложности: 3.1

Из позиции лежа на спине, продвигаясь в сторону головы выполняется "Балетная нога" до позиции "Фламинго". Затем, сохраняя вертикальное положение прямой ноги, выполняется отгиб корпуса. Одновременно с отгибом корпуса, согнутая нога равномерно разгибается, сохраняя колено на поверхности воды, и приходит в положение "Рыбий Хвост". Затем горизонтальная нога резко поднимается в позицию "Вертикаль" с одновременным резким поворотом на 180* (поворот в сторону вертикальной ноги). Затем ноги резко опускаются в позицию "запятой с согнутой ногой", после чего согнутая нога выпрямляется в позицию "запятой" в том же темпе. Выплыв из запятой в положение лежа на спине.

Рисунок (не приводится)

5. Коэффициент сложности: 2.5

Из позиции "сед углом под водой, ноги вертикально" сохраняя ноги вертикально, выполняется выталкивание в позицию "Вертикаль", не теряя высоты выполняется резкий мах в шпагат и резкое собирание ног в "Вертикаль". Погружение.

Рисунок (не приводится)

6. В программе должно быть только два (2) акробатических элемента:

- одно - где все спортсменки толкают одну поддержку;
- второе - две (2) одинаковые поддержки выполняемые синхронно.

Поддержки могут быть выполнены в любой части программы.

Поддержкой может считаться - прыжок, выброс, подъем, платформа, которые выполнены как захватывающие гимнастические трюки с элементами риска и выполняемые с помощью других спортсменов.

7. В программе должны содержаться Каскад руками, ногами или тем и другим. Каскад - это одинаковые движения, выполняемые последовательно друг за другом всеми членами команды. Когда выполняется больше чем один каскад, они должны быть сразу (последовательно) и не должны быть разделены дополнительными или техническими элементами. Второй каскад может начинаться раньше, чем закончился первый каскад всеми членами команды, но каждый член команды должен выполнить все движения каскада.

8. Как минимум один "круг" и "одна прямая линия" должны быть включены в программу.

9. За исключением суши, входа в воду, Акробатических элементов и Каскада, все остальные элементы программы должны быть выполнены одинаково, синхронно и в одном направлении всеми членами команды. Разновидности проплывов и повороты лицом друг к другу или в разные стороны разрешены только в подводных перестроениях и в подводных движениях, а также во время и в конце круга. Зеркальные движения в кругу не разрешаются.

Приложение 11к пункту №16

КОМБИ

Основные правила:

1. Временные ограничения такие же как в 14.1.4;
2. Старт может быть выполнен с суши или с воды или скомбинирован из суши и воды;

3. Все последующие части должны начинаться в воде;
4. Каждая новая часть должна начинаться в непосредственной близости к предыдущей части.

Обязательные элементы Комби:

1. Как минимум две (2) части должны состоять меньше трех (3) спортсменов и как минимум две (2) части должны состоять из восьми (8) до десяти (10) спортсменов.

Приложение 12к пункту №16

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ АКРОБАТИЧЕСКОЙ ГРУППЫ

1. Временные ограничения как в п. 14.1.
2. Дополнительная информация может быть добавлена.
3. Обязательные элементы #1 - #3 могут быть исполнены в любом порядке.

Обязательные элементы Акробатической группы:

Все участники команды должны быть задействованы в исполнении обязательных элементов.

1. Минимум 4 (четыре) акробатических движения.

Акробатические движения: общий термин для прыжков, выбросов, подъемов, платформ и других подобных движений, которые исполняются как выраженные гимнастические комбинации и чаще всего исполняются при помощи других спортсменов.

Акробатическое движение заканчивается с полным погружением под воду всех спортсменов, включая того, которого поднимали. Для нескольких акробатических движений:

Когда погружение выполняется между двумя акробатическими движениями, они будут засчитаны как две поддержки.

Когда два акробатических движения выполняются одновременно, они будут засчитаны как одна поддержка.

Справка: описание акробатических движений также применяется для произвольных и технических программ.

2. Сцепленные и переплетенные движения.

Сцепленные движения: присоединенные или зацепленные друг за друга.

Переплетенные движения: скручивание вместе и вокруг одного спортсмена с другим в спираль.

3. Эффект калейдоскопа на поверхности воды

На поверхности воды: построение или изображение спортсменами на поверхности воды. Часть туловища спортсмена может быть над водой или погружена под воду.

Эффект калейдоскопа: симметричное построение или изображение, которое меняется без остановки из одной позиции в другую и быстро изменяется.