

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва №3
Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

решением педагогического совета
ГБУ ДО СШОР № 3
Калининского района
Протокол № 04 от 20.04 2026 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО СШОР №3
Калининского района

Д.В. Васильев
Приказ № 12 от 28.09 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА
«СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ»**

Срок реализации программы:

Спортивно-оздоровительный этап базовый уровень – 1-3 года

Спортивно-оздоровительный этап продвинутый уровень – 1-8 лет

Оглавление

1. Общие положения.....	3
2. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы.....	3
2.1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки.....	4
2.2. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки.....	4
2.3. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации дополнительной общеразвивающей программы.....	5
2.4. Объем соревновательной деятельности.....	5
2.5. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки.....	7
2.6. Годовой учебно-тренировочный план.....	7
2.7. Календарный план воспитательной работы.....	8
2.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	10
2.9. Инструкторская и судейская практика.....	14
2.10. Медицинские мероприятия и восстановительные средства.....	14
3. Система контроля.....	15
3.1. Требования к результатам реализации дополнительной общеразвивающей программы.....	16
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы.....	16
4. Рабочая программа.....	24
4.1. Программный материал.....	24
4.2. Учебно-тематический план.....	40
5. Особенности осуществления спортивной подготовки.....	41
6. Условия реализации Программы.....	42
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	42
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной общеразвивающей программы.....	45
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	46

1. Общие положения

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Синхронное плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки в ГБУ ДО СШОР №3 Калининского района Санкт-Петербурга (далее – Учреждение).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных 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»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.05.2024 г. №525 «О создании системы отбора и комплексного сопровождения спортивно одаренных детей, включая их спортивную ориентацию»;
- Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 г. № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- Распоряжением Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга от 08.05.2024 г. № 376 «Об утверждении особенностей организации подготовки спортивного резерва в Санкт-Петербурге для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга»;
- Распоряжением Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга от 14.11.2024 г. № 1146-р «Об утверждении базовых требований по видам спорта» (с изменениями от 20.02.2026 г.).

В Программе определено содержание спортивно-оздоровительного этапа – базового и продвинутого уровней, представлены основные направления, требования, последовательность освоения практического, теоретического материала и условия учебно-тренировочного процесса.

Программа является основным документом, регламентирующим структуру и систему подготовки спортивно-оздоровительного этапа.

2. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы

Программа направлена на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма.

Цель и задачи Программы:

- формирование устойчивого интереса детей, подростков, молодежи к регулярным занятиям синхронным плаванием;

- достижение обучающимися высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно-полезной деятельности.
- укрепление здоровья и закаливание, привитие стойких гигиенических навыков;
- формирование здорового образа жизни;
- формирование жизненно необходимых навыков;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- формирование мотивации к тренировочным занятиям, осознанной заинтересованности в ведении здорового образа жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- формирование черт спортивного характера.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса.

2.1. Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Базовый уровень	1-3	6	10	8-16
Продвинутый уровень	1-8	8	17	4-8

* возраст обучающегося на начало уровня подготовки определяется на 31 декабря текущего года.

2.2. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки

На основании объема тренировочных нагрузок на уровнях подготовки составляется расписание учебно-тренировочных занятий (далее - УТЗ), с учетом непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18
Количество тренировок в неделю	3-4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	до 312	до 416	до 728	до 936

В целях оптимизации учебно-тренировочного процесса учреждение может объединить в одну учебно-тренировочную группу обучающихся с разных этапов спортивной подготовки, уровней подготовки и годов обучения (далее - объединенные группы) при соблюдении следующих условий:

- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу базового уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки;
- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа и этапа учебно-тренировочного;
- допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа и этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства;
- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- соблюдение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- соблюдение требований техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочный процесс выстроен в соответствии с планом круглогодичной подготовки, исходя из астрономического часа (60 минут) на одно учебно-тренировочное занятие (далее – УТЗ).

Учреждение при необходимости объединяет на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения УТЗ в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (основание - приказ Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634).

Сроки начала и окончания учебно-тренировочного года на спортивно-оздоровительном этапе устанавливаются локальными актами Учреждения на основании Распоряжения Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга от 08.05.2024 г. № 376 (с изм. от 17.06.2025 г. №561-р) «Об утверждении особенностей организации подготовки спортивного резерва в Санкт-Петербурге для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга».

2.3. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации дополнительной общеразвивающей программы

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении проводится в очной форме.

В случае возникновения обстоятельств, препятствующих реализации Программы в очной форме (приостановки очной формы обучения), может применяться очная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Учебно-тренировочный процесс – это комплексная система, состоящая из видов спортивной подготовки и различных мероприятий, направленных на достижение спортивных результатов и физическое развитие обучающихся.

Реализация Программы носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (допускается реализация смешанного формата УТЗ для повышения уровня физической подготовленности и технического мастерства);
- спортивные соревнования и физкультурные мероприятия;
- иные формы (работа по индивидуальным планам, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль и др.).

2.4. Объём соревновательной деятельности

Виды соревнований	Уровни и периоды подготовки, (количество соревнований)			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Контрольные	1	2	3	4
Отборочные	-	1	1	1
Основные	-	1*	2	2

* возможно участие в соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

Спортивные соревнования являются важным фактором развития специальных физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности для обеспечения эффективности обучения и контроля спортивных результатов.

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях осуществляется на основании календарного плана Учреждения, в соответствии с планом всероссийских, межрегиональных, городских физкультурных и спортивных мероприятий. На базовом уровне подготовки возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

На продвинутом уровне подготовки участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий, является обязательным.

Объем и виды соревнований спортивно-оздоровительного этапа (контрольные, отборочные, основные) определяются Учреждением и устанавливаются данной Программой.

Контрольные соревнования проводятся с целью текущего контроля уровня подготовленности обучающихся.

В них проверяется эффективность процесса подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

Контрольную функцию могут выполнять, как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования (курсовки, прогоны).

Отборочные соревнования проводятся в течение учебно-тренировочного года для отбора на предстоящие соревнования в зависимости от уровня обучающихся на этапе спортивной подготовки.

С учетом результатов контрольных и отборочных соревнований вносятся корректировки в годовое планирование.

Основные соревнования проводятся в течение учебно-тренировочного года с учетом уровня подготовки и в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий.

Основные соревнования ориентированы на достижение высоких результатов, проявление физических, технических и психических возможностей обучающихся.

Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание высокого места.

Требования к лицам, участвующим в спортивных соревнованиях, определяются правилами вида спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) спортивных соревнований и правилам вида спорта;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих 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, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий федеральной территории «Сириус», календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования и соответствующими положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях.

Присутствие зрителей при проведении официальных спортивных соревнований регламентируется действующим законодательством Российской Федерации и локальными актами Учреждения.

2.5. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки

Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Общая физическая подготовка (%)	30 - 34	22 - 28	17 - 23	8 - 12
Специальная физическая подготовка (%)	20 - 24	26 - 34	26 - 34	28 - 35
Техническая подготовка (%)	38 - 42	38 - 42	40 - 48	44 - 56
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановит. мероприятия, тестирование и контроль (%)	4 - 7	4 - 7	5 - 8	4 - 8
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)		*	не менее 1	не менее 2

* возможно участие в соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных планом мероприятий.

2.6. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс по общеразвивающей программе вида спорта «Синхронное плавание» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным по количеству недель (до 52 недель).

Годовой учебно-тренировочный план для каждой группы составляется тренером-преподавателем в соответствии с требованиями данной Программы, календарным планом физкультурных, спортивных мероприятий и особенностями уровня, периода подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки, распределяет учебное время, соотношение видов спортивной подготовки и отводимое время на их освоение для каждого уровня, периода подготовки спортивно-оздоровительного этапа.

Годовой учебно-тренировочный план включает период самостоятельной подготовки обучающихся, которая составляет не более 20% от общего количества часов.

На основании Годового учебно-тренировочного плана утверждается расписание УТЗ для каждой группы.

Продолжительность одного УТЗ устанавливается в часах и не должна превышать нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки Базовых требований по виду спорта «Синхронное плавание»:

- на базовом уровне подготовки 2 часов;
- на продвинутом уровне подготовки 3 часов.

Комплектование групп на уровнях спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возраста обучающихся;
- объема учебно-тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов.

Наполняемость групп и определение объема учебно-тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с Базовыми требованиями по виду спорта «Синхронное плавание».

№ п.п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Уровни и периоды подготовки			
		Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		до года	свыше года	до 2 лет	свыше 2 лет
		Наполняемость групп (мин. количество человек)			
		8-16		4-8	10
		Максимальная продолжительность 1-го УТЗ			
		2	2	3	3
		Недельный объем учебно-тренировочной нагрузки			
		4,5 - 6	6 - 8	10 - 14	16 - 18
		Годовой объем учебно-тренировочной нагрузки			
1.	Общая физическая подготовка	70-80	69-87	88-120	67-100
2.	Специальная физическая подготовка	47-56	81-106	135-182	233-291
3.	Техническая подготовка	89-98	119-131	208-250	366-466
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7-9	9-13	16-21	17-33
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановит. мероприятия, контроль и тестирование	2-7	3-9	10-21	17-33
6	Участие в спортивных соревнованиях	-	3-6	10-21	17-33
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	5-10	8-16
Общее количество часов		234	234	312	520

Тренер-преподаватель самостоятельно планирует распределение количества часов на каждый вид спортивной подготовки и иные мероприятия, соблюдая процентное соотношение объема учебно-тренировочной нагрузки и общее годовое количество часов, установленное Программой для каждого уровня, периода.

2.7. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности Учреждения. Сущность воспитательной работы состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной деятельности, их влияния на личность обучающегося, задач этапа спортивной подготовки. Воспитательное воздействие органически входит в учебно-тренировочную деятельность Учреждения.

В воспитательной работе необходима гибкая и многообразная система воздействий. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности обучающихся, реальных условий деятельности Учреждения.

Основные направления воспитательной работы:

- патриотическое воспитание (формирование качеств личности гражданина, уважение к государственной символике - флаг, герб, гимн), понятиям, как Отечество, честь и достоинство, приобщение обучающихся к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта;
- нравственное воспитание (формирование моральных убеждений, навыков поведения человека, так как нравственность и духовность, стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения);
- этическое и правовое воспитание (освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой) осуществляется непосредственно в спортивной деятельности.

Поведение обучающегося ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом.

Усвоение обучающимся социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.		Здоровьесбережение	
1.1.	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	В течение года
1.2	Организация режима обучающихся	Практическая деятельность: - формирование навыков правильного режима дня, периодов сна, отдыха, оптимальное питание, профилактика травм, знание способов закаливания и укрепления иммунитета; - беседа «Режим занятий и средства восстановления в течение учебного года»; - беседа «Режим отдыха в летний период»	В течение года

2.		Патриотическое воспитание	
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на воспитание патриотических качеств: - воспитание ответственности, - гордости за свою школу; - почитание традиций вида спорта и легендарных спортсменов; - культура поведения болельщиков и спортсменов	Мероприятия с участием обучающихся: - беседы и лекции; - встречи с известными спортсменами, тренерами, ветеранами спорта.	В течение года
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	Организационные мероприятия	Участие обучающихся в подготовке и проведении общешкольных спортивных мероприятий. Участие обучающихся в мероприятиях по благоустройству территории спортивной школы.	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Учреждение реализует меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, проводит 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; знакомит лиц, проходящих спортивную подготовку с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами.

Основные задачи антидопинговых мероприятий, проводимых в Учреждении:

- сформировать устойчивые ценностные ориентации к физической культуре и спорту, олимпийским идеалам, здоровому образу жизни и резко негативное отношение к применению допинга в спорте;
- создать представление о вреде допинга для организма спортсмена.

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

- проведение ежегодных бесед, семинаров и лекций для спортсменов, тренеров-преподавателей, родителей;
- обучение ответственных лиц Учреждения за антидопинговое обеспечение;
- оценка уровня знаний по антидопинговому обеспечению.

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:

- наличие запрещенной субстанции или ее метаболитов, маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- назначение или попытка назначения 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.
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство.

Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на сайте и информационном стенде Учреждения.

Антидопинговые мероприятия:

- проведение работы по контролю знаний антидопинговых правил, запрещенных средств, санкций к спортсменам;
- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов;
- проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

Темы занятий по первичной профилактике применения допинга в спорте (базовый уровень подготовки)

Здоровье человека для личности и общества.

Понятия о здоровье человека и условия сохранения здоровья.

Почему о здоровье нужно заботиться с детства.

Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.

Физическая активность и здоровый образ жизни.

Правила занятий физическими упражнениями и спортом.

Темы занятий по первичной профилактике применения допинга в спорте

(продвинутый уровень подготовки)

Здоровье человека для личности и общества.

Условия и способы сохранения здоровья.

Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.

Лекции врачей, психологов, работников силовых структур.

Физическая активность, физические упражнения и спорт.

Правила занятий физическими упражнениями и спортом.

Способы укрепления здоровья.

Средства закаливания организма и их индивидуальный подбор для спортсмена.

Понятие о допинге. Антидопинговые правила.

Влияние допинга на здоровье спортсмена.

Антидопинговые организации. Личностные отношения к допингу.

При проведении мероприятий по первичной профилактике применения допинга в спорте на всех уровнях подготовки используются методы: словесные, наглядные, игровые, практические; технические средства: видеозаписи, компьютерные технологии, интернет-ресурсы.

Уровни подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Базовый	Проведение разъяснительной работы среди обучающихся по недопустимости применения допинговых средств и методов	Ежегодно - сентябрь и январь	Проводится тренером-преподавателем
Продвинутый (до двух лет)	Проведение разъяснительной работы среди обучающихся по применению различных фармакологических веществ и средств. Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Запрещенные вещества. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.	Ежегодно - сентябрь и январь	Проводится тренером-преподавателем и ответственным за антидопинговое обеспечение
Продвинутый (свыше двух лет)	Онлайн обучение спортсменов на сайте РУСАДА Антидопинговый курс nisada.triagonal.net	В начале учебного года	Получение антидопингового сертификата
	Семинары: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Запрещенный список», «Субстанции и методы из запрещенного списка. Риски применения добавок. Процедура тестирования»	по назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение

Определение терминов

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

Антидопинговая организация - ВАДА или подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля.

В частности, антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят тестирование на своих спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в списке.

Персонал спортсмена - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, пара медицинский 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, обучающееся 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.

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, обучающееся спортом под юрисдикцией любой подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.9. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика проводятся на спортивно-оздоровительном этапе продвинутого уровня подготовки с целью привлечения обучающихся к тренерской и судейской деятельности, для воспитания интереса к наставничеству, сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения УТЗ является обязательным для обучающихся.

Обучающиеся участвуют в проведении УТЗ в качестве помощника тренера-преподавателя, вместе с ним составляют план подготовки, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения звания инструктора и судьи по спорту.

Продвинутый уровень (до двух лет)

- обучающиеся должны овладеть командами для построения группы, отдачи рапорта;
- уметь составлять комплексы упражнений для проведения разминки перед УТЗ и соревнованиями, для проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия;
- уметь замечать и исправлять ошибки, выполняемые другими обучающимися;
- уметь показать основные технические элементы;
- изучать основы правил соревнований;
- выполнять отдельные судейские обязанности в своей группе.

Продвинутый уровень (свыше двух лет)

- уметь составлять план-конспект УТЗ по отдельным видам подготовки;
- проводить отдельные части УТЗ по обучению различным элементам и упражнениям (по заданию тренера-преподавателя);
- уметь выделить ошибки в технике и показать подводящие упражнения для их исправления;
- практика судейства соревнований;
- уметь выбрать и подготовить места для проведения занятий;
- провести инструктаж по безопасности.

2.10. Медицинские мероприятия и восстановительные средства

Система медицинских мероприятий включает:

- систематический контроль за состоянием здоровья (периодические медицинские осмотры и обследования);
- этапные и текущие медицинские обследования (перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы);
- оценку адекватности физических нагрузок состоянию здоровья подготовки (наблюдения с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на физические нагрузки);
- профилактику и лечение заболеваний и полученных травм, медицинскую реабилитацию;

- восстановление здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Порядок организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий) в полном объеме отражен в Приказе Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 1144н.

Медицинский осмотр (обследования) и оформление медицинского заключения о допуске обучающихся к УТЗ и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется врачебно-физкультурным диспансером на основании результатов этапных (периодических) обследований, проведенных в рамках оказания медицинской помощи при проведении тренировочных мероприятий.

Под восстановлением следует понимать применение системы психологических, медико-биологических средств, позволяющих обучающемуся вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни.

Система средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки.

Планирование восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки: систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей и уровней обучения.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, причины их проявления.

Восстановительный процесс спортивно-оздоровительного этапа направлен на сбалансированное питание юных спортсменов, соблюдение режима дня и поддержание иммунитета на высоком уровне.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий на базовом и продвинутом уровне подготовки определяет тренер-преподаватель, исходя из решения текущих задач обучения.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему в соответствии с реальными возможностями.

Целесообразность проведения мероприятий, их объём, выбор средств и методов восстановления определены в Рабочей программе тренера-преподавателя, исходя из решения задач определенного уровня (периода) обучения.

3. Система контроля

Система контроля направлена на контроль за состоянием здоровья обучающихся, выявление динамики результативности и подготовки обучающихся на всех уровнях, периодах освоения Программы.

Критериями оценки для проходящих обучения являются:

- состояние здоровья;
- уровень общей и специальной физической подготовленности;
- уровень спортивных результатов;
- уровень спортивной квалификации (спортивные разряды);
- выполнение в полном объеме требований к результатам реализации Программы соответствующего уровня подготовки.

3.1. Требования к результатам реализации дополнительной общеразвивающей программы

Результаты реализации Программы предусматривают выполнение всех установленных требований и дают основание для перевода обучающихся на следующий уровень, период подготовки.

Результатами реализации Программы является:

на базовом уровне:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта;
- всестороннее развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- выполнение контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки;
- возможное участие в официальных спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий, начиная со второго года обучения;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

на продвинутом уровне:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта выступления в спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья;
- выполнение контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях;
- выполнение спортивного разряда (спортивной квалификации) необходимого для зачисления на следующий уровень (период) подготовки.

По итогам освоения Программы обучающимся необходимо выполнить требования, установленные на каждом уровне, периоде.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается *текущим контролем и аттестацией* обучающихся, направленными на эффективное обеспечение выстраивания учебно-тренировочного процесса и являющимися частью системы контроля за качеством образования.

Для систематической оценки уровня освоения Программы, анализа текущей динамики результатов обучающихся в течение учебного года проводится *текущий контроль* успеваемости.

Основные задачи текущего контроля:

- определение уровня физической подготовки обучающихся в течение года;
- определение текущих показателей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся;
- выявление эффективности методики обучения.

Основные формы текущего контроля:

- контрольные нормативы по физической подготовке, определенные Учреждением, проводятся в середине учебного года в соответствии с условиями Программы;
- прогоны программ и курсовки (виды и направленность определяются тренером-преподавателем в соответствии с требованиями уровней (периодов) обучения, количество и интервал проведения отражаются в годовом планировании);

Аттестация успеваемости обучающихся проводится в конце учебного года для оценки освоения Программы, зачисления и перевода на следующий уровень (период) обучения.

Основные задачи аттестации:

- определение уровня общей физической, специальной физической и технической подготовки обучающихся;
- определение динамики спортивных результатов выступления обучающихся в официальных спортивных соревнованиях;
- определение уровня спортивной квалификации, выполнения (подтверждения) нормативных требований спортивных разрядов;
- определение объема выполнения Программы обучения на уровнях (периодах) обучения;
- определение эффективности и внесение коррективов в содержание и методику учебного процесса.

Основные формы аттестации:

- контрольно-переводные нормативы по физической подготовке (определены Базовыми требованиями по виду спорта «Синхронное плавание») проводятся в конце учебного года в соответствии с условиями Программы;
- официальные спортивные соревнования (количество в соответствии с требованиями Программы и календарным планом);
- мониторинг выполнения объема Программы по виду спорта на этапах (уровнях, периодах) подготовки (учебные часы по видам подготовки).

Учреждение может устанавливать дополнительные испытания к контрольным и контрольно-переводным нормативам, состоящие из иных тестов и упражнений.

При возникновении особых обстоятельств в процессе обучения, Учреждение вправе вносить изменения в дополнительные испытания, определенные нормативами.

Порядок и условия проведения оценки результатов освоения Программы представлены локальными актами, опубликованными на официальном сайте Учреждения.

Контроль за состоянием здоровья обучающихся проводится Учреждением в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 1144н и включает:

- предварительные осмотры;
- периодические медицинские осмотры и обследования;
- этапные и текущие медицинские обследования (перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы);
- медицинские наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на тренировочные и соревновательные нагрузки.

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на базовый уровень первого года обучения***

Прием на базовый уровень спортивно-оздоровительного этапа первого года обучения осуществляется на основании оценки готовности поступающих, в соответствии с нормативами по физической подготовке, определенными Базовыми требованиями, а также дополнительными формами тестирования, установленными Программой Учреждения.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	Балл
1.	Исходное положение - лежа на спине, перейти в положение "сидя"	кол-во раз	4	10
			3	5
			2	1
2	И.п. - лежа на спине, подъем ног до	кол-во раз	3	10

	касания пола пальцами ног за головой		5	5
			4	1
3	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с	кол-во раз	4	10
			3	5
			2	1
4	Продольный шпагат (левый и правый) (расстояние от бедра до пола)	см	30	10
			35	5
			40	1
5	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	30	10
			35	5
			40	1
6	Упражнение "Корзинка" из положения лежа на груди. Выполняется прогиб, ноги сгибаются в коленных суставах (расстояние от затылка до пальцев стоп, фиксация 5 с)	см	30	10
			35	5
			40	1
7	Исходное положение – сед, прямые ноги вместе, выполняется наклон вперед с фиксацией положения согнувшись	с	5,0	10
			4,0	5
			3,0	1
<i>Дополнительные нормативы</i>				
1	Антропометрия Соответствие внешним характеристикам вида спорта «Синхронное плавание»	астеническое телосложение, длинные худощавые конечности, ровные ноги		10
		нормостеническое телосложение, спортивное		5
		гиперстеническое телосложение, лишний вес, крупные конечности, широкие бедра		1
2	Гибкость И.п. стоя, ноги вместе, прямые. Не сгибая ног в коленях, наклон вперед, коснуться пола у стоп	полное касание ладонями		10
		не полное касание ладонями		5
		касание кончиками пальцев		1
3	Координация движений. И.п. стоя, круговые движения рук без остановки: - вперед одновременно, попеременно - назад одновременно, попеременно	в быстром темпе, с большой амплитудой, без ошибок и задержек при переходе с одного вида на другой		10
		в среднем темпе, с небольшой амплитудой, без ошибок, с задержками при переходах с одного вида на другой		5
		в медленном темпе, с малой амплитудой, с ошибками и задержками при переходах с одного вида на другой		1
4	Подвижность в голеностопных суставах И.п. сидя на полу, ноги вместе. Сгибания и разгибания в голеностопных суставах	пальцы подогнуты, стопа выгнута, носки натянуты, стопа ниже линии голени		10
		пальцы вместе, стопа на одной		5

		линии с голенью	
		пальцы врозь, стопа выше линии голени	1
5	Упражнение «Мост» Из и.п., лежа на спине, подъем в «мост». Расстояние от стоп до пальцев рук. Руки и ноги прямые.	не более 30 см	10
		не более 40 см	5
		более 50 см	1
6	Плавучесть Упражнение «звездочка». И.п. стоя в воде. Лечь на спину, руки в стороны, ноги врозь - прямые, вытянуты. Лежать неподвижно на поверхности воды с фиксацией положения тела не менее 4-5 сек. Оценивается положение тела, ног и рук.	полное горизонтальное положение рук, ног, туловища на поверхности воды	10
		частичное погружение рук, ног, туловища от горизонтальной поверхности воды (до 30 градусов)	5
		значительное погружение рук, ног, туловища от горизонтальной поверхности воды (более 30 градусов)	1
7	Плавание на груди (без учета времени) И.п. стоя спиной к бортику, руки прямые за головой в положении «стрелочка». Оттолкнувшись ногой от бортика, руки в положении «стрелочка». Плавание на груди с работой ног. Оценивается положение тела и рук, работа ног, стоп, продвижение	отлично	10
		хорошо	5
		удовлетворительно	1
8	Плавание на спине (без учета времени) И. п. стоя лицом к бортику, руки прямые за головой в положении «стрелочка». Оттолкнувшись ногой от бортика, руки в положении «стрелочка». Плавание на спине с работой ног. Оценивается положение тела и рук, работа ног, стоп, продвижение	отлично	10
		хорошо	5
		удовлетворительно	1

**Нормативы
по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации
для зачисления на уровни и года обучения**

Упражнения контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки определены Базовыми требованиями, аттестация проводится в конце уровня (периода) обучения.

Для перевода и зачисления на следующий уровень (период) спортивной подготовки необходимо выполнить требования всех контрольно-переводных нормативов.

**Контрольно-переводные нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на базовый уровень второго года обучения**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
----------	------------	----------------------	----------

1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Исходное положение - лежа на спине, перейти в положения «сидя»	кол-во раз	не менее 3
1.2.	И.п. - лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой	кол-во раз	не менее 5
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более 30
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более 30
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	не более 30
2.4.	Исходное положение – сед, прямые ноги вместе, выполняется наклон вперед с фиксацией положения согнувшись	с	не менее 5
2.5.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с	кол-во раз	не менее 4
2.6.	Плавание 25 м на спине	мин, с	без учета времени
2.7.	Плавание 25 м на груди	мин, с	без учета времени
2.8.	Плавание 50 м комбинированно: 25 м со старта вол. стилем+25 м кроль на спине	мин, с	без учета времени
2.9.	Техническое мастерство Фигуры программы «Дельфиник» 1 ступень «кувырок назад» «щучка» уход в складку «заход в прогиб» «флажок на спине»	Обязательная техническая программа выполнение всех фигур	
2.10	Экспертная оценка (телосложение, рост, вес, осанка, подвижность и форма голеностопных и коленных суставов)	оценка	не менее «хорошо»
3. Уровень спортивной квалификации		юношеские спортивные разряды	

**Контрольно-переводные нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на базовый уровень третьего года обучения**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Исходное положение – лежа на спине, перейти в положение "сидя"	кол-во раз	не менее 10
1.2.	Исходное положение - лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой	кол-во раз	не менее 12
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более 25
2.2.	Поперечный шпагат	см	не более

	(расстояние от бедра до пола)		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 сек)	см	не более
			15
2.4.	И.п. – сед, прямые ноги вместе, выполняется наклон вперед с фиксацией положения согнувшись	сек	не менее
			10
2.5.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 сек	кол-во раз	не менее
			5
2.6.	Плавание 25 м на спине	мин, с	учет времени
2.7.	Плавание 25 м на груди	мин, с	учет времени
2.8.	Плавание 50 м комбинированно: 25 м со старта вол. стилем+25 м кроль на спине	мин, с	учет времени
2.9.	Техническое мастерство Фигуры программы «Дельфиник» 2 ступень: «креветка», «полубашня» «нова», «балетная нога»	Обязательная техническая программа	
		Выполнение всех фигур. Не менее 3 фигур на «хорошо» и «отлично»	
2.10.	Экспертная оценка: телосложение, рост, вес, осанка, подвижность и форма голеностопных и коленных суставов	оценка	не менее
			«хорошо»
3. Уровень спортивной квалификации		2-3 юношеские спортивные разряды	

**Контрольно-переводные нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на продвинутый уровень**

№ п/п	Упражнения	Единица измер.	Норматив		
			Первый год	Второй год	Свыше двух лет
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	кол-во раз	не менее		
			10	12	14
1.2.	И.п.- вис на гимнаст. стенке хватом сверху. Подъем прямых ног и.п. "угол"	кол-во раз	не менее		
			6	7	8
1.3.	Прыжки толчком двух ног из низ. приседа (за 10 с)	кол-во раз	не менее		
			5	6	7
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола) мальчики девочки	см	не более		
			20	15	13
				9	8
			2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола) мальчики девочки	см
20	15	13			
				9	8
2.3.				Упражнение «мост» из и.п. лежа на спине, расстояние от стоп до пальцев рук фик. 5сек мальчики девочки	см
	40	38	36		
				36	32

2.4.	Комплексное плавание 100м мальчики девочки	мин, с	не более			
			2.20	2.10	2.00	
			2.50	2.35	2.25	
2.5.	Техническое мастерство	оценка	Обязательная техническая программа			
			<u>Фигуры программы «Дельфиник»</u> «капля» «барракуда» «прямая балетная нога» «лебедь»	<u>Фигуры программы 12 лет и моложе</u> «балетная нога» «барракуда» «ариана» «башня» «капля» «рыба» «кип» «сванита»		
			выполнение всех фигур			
			не менее 3 фигур на «хорошо» и «отлично»	не менее 5 фигур на «хорошо» и «отлично»		
2.6.	Экспертная оценка: рост, вес, осанка, телосложение, подвижность и форма голеностопных и коленных суставов	оценка	не ниже			
			«хорошо»			
Уровень спортивной квалификации			1-2 юношеские спортивные разряды	III-II спорт. разряды	II-I спорт. разряды и выше	

Контрольные нормативы по видам спортивной подготовки

Упражнения контрольных нормативов по спортивной подготовке определены Учреждением, как форма текущего контроля.

Контрольные нормативы по физической подготовке на базовом уровне первого года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1.	Исходное положение – лежа на спине, перейти в положение "сидя"	кол-во раз	не менее
			3
2.	Исходное положение - лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой	кол-во раз	не менее
			4
3.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более
			35
4.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более
			35
5.	Упражнение "Корзинка" из положения лежа на груди. Выполняется прогиб, ноги сгибаются в коленных суставах (расстояние от затылка до пальцев стоп, фиксация 5 сек)	см	не более
			35
6.	И.п. – сед, прямые ноги вместе, выполняется наклон вперед с фиксацией	сек	не менее
			4,0

	положения согнувшись		
7.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 сек	кол-во раз	не менее
			3
8.	Плавание на спине, руки в «стрелочке» 15 м	сек	без учета времени
			сек

**Контрольные нормативы
по физической подготовке на базовом уровне второго года обучения**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1.	Исходное положение – лежа на спине, перейти в положение "сидя"	кол-во раз	не менее
			6
2.	Исходное положение - лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой	кол-во раз	не менее
			8
3.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более
			26
4.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более
			26
5.	Упражнение "Корзинка" из положения лежа на груди. Выполняется прогиб, ноги сгибаются в коленных суставах (расстояние от затылка до пальцев стоп, фиксация 5 сек)	см	не более
			15
6.	И.п. – сед, прямые ноги вместе, выполняется наклон вперед с фиксацией положения согнувшись	сек	не менее
			10
7.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 сек	кол-во раз	не менее
			5
8.	Плавание (вольный стиль) 50 м	сек	без учета времени
			сек

**Контрольные нормативы
по физической подготовке на базовом уровне третьего года обучения**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1.	Исходное положение – лежа на спине, перейти в положение "сидя"	кол-во раз	не менее
			15
2.	Исходное положение - лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой	кол-во раз	не менее
			22
3.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более
			22
4.	Поперечный шпагат	см	не более

	(расстояние от бедра до пола)		22
5.	Упражнение "Корзинка" из положения лежа на груди. Выполняется прогиб, ноги сгибаются в коленных суставах (расстояние от затылка до пальцев стоп, фиксация 5 сек)	см	не более
			10
6.	И.п. – сед, прямые ноги вместе, выполняется наклон вперед с фиксацией положения согнувшись	сек	не менее
			15
7.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 сек	кол-во раз	не менее

**Контрольные нормативы
по физической подготовке на продвинутом уровне**

№ п/п	Упражнения	Единица измер.	Норматив		
			Первый год	Второй год	Свыше двух лет
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	кол-во раз	не менее		
			11	12	13
1.2.	И.п.- вис на гимнаст. стенке хватом сверху. Подъем прямых ног и.п. "угол"	кол-во раз	не менее		
			6	7	8
1.3.	Прыжки толчком двух ног из низ. приседа (за 10 с)	кол-во раз	не менее		
			5	6	7
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола) мальчики девочки	см	не более		
			20	14	13
				9	8
			2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола) мальчики девочки	см
20	15	13			
				9	8
2.3.				Упражнение «мост» из и.п. лежа на спине, расстояние от стоп до пальцев рук фик. 5сек мальчики девочки	см
	40	37	36		
				34	32

4. Рабочая программа

Рабочая программа содержит теоретический и практический материал для реализации учебно-тренировочного процесса на уровнях, периодах подготовки.

4.1. Программный материал

Программный материал многолетнего учебно-тренировочного процесса предусматривает различные виды подготовки на каждом этапе спортивной подготовки.

Эффективность спортивной тренировки в зависимости от этапа спортивной подготовки обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения технической, специальной и физической подготовки обучающихся.

Основные средства, методы обучения и модель построения круглогодичной тренировки разработаны для каждого этапа спортивной подготовки.

Успех выступлений зависит от правильного выбора стратегии многолетней подготовки, рационального подбора средств тренировки и оптимальной дозировки нагрузок.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Рабочая программа содержит теоретический и практический материал для учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки.

Даны примеры элементов, упражнений, а также объединения элементов, упражнений, направленные на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также на обучение технике элементов.

Базовый уровень

Основные задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование двигательных умений и навыков;
- овладение прикладными двигательными навыками;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте;
- всестороннее гармоничное физическое развитие и укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.
- обучение элементам хореографии, художественной гимнастики, акробатики;
- развитие волевых качеств, воспитание организованности, целеустремленности трудолюбия.

Основные средства подготовки:

- общеразвивающие упражнения;
- специальные физические упр., направленные на развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- подготовительные упражнения по освоению с водой;
- элементы хореографии, художественной гимнастики, акробатики;
- специальные упражнения синхронного плавания.

Методы:

- игровой и соревновательный;
- методы тренировки по спортивному плаванию (равномерно-дистанционный, повторное и переменное плавание);
- круговая тренировка;
- метод подсчета (для определения ритма и темпа движения)

Общая физическая подготовка

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

Перестроения. Общеразвивающие упражнения.

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

Упражнения с предметами. С гимнастическими палками:

- поочередное сгибание и выпрямление рук, круговые движения палкой из различных исходных положений;
- поднимание палки вверх и опускание за голову за спину;
- перешагивание через палку.

С мячами:

- броски одной и двумя руками, ловля одной и двумя руками снизу и сверху;
- бросок вверх одной рукой и ловля после удара об пол.

Упражнения на снарядах.

На гимнастической скамейке:

- ходьба по скамейке, перешагивание через скамейку;
- сгибание и разгибание рук;
- сидя на скамейке поднимание ног и наклоны туловища;

- прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

На гимнастической стенке:

- лазание, висы лицом, спиной, углом;

- стоя боком или лицом к стенке наклоны вперед, назад, в стороны;

- приседания на одной ноге и на двух ногах.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением, в чередовании с ходьбой.

Прыжки с места, в длину.

Подвижные игры. «Салки», «гонка с мячом», «подвижная цель», эстафеты.

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения на развитие:

- гибкости и подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба (маховые упражнения, специальное растягивание).

- 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 согнутым коленом, угол вверх), специальные гребки (стандартный гребок, обратный гребок, пропеллер, каноэ, 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 с водой. Ознакомление с техникой спортивных способов плавания: кроль, кроль на спине. Игры и развлечения на воде.

Хореография. Изучение позиции ног в положении неполной выворотности.

Изучение позиций рук: вверх, вниз, в стороны, вперед.

Ознакомление с элементами классического экзерсиса: деми плие, батман тандю (положение неполной выворотности), па-дегаже, па-глиссе, па-польки, поклон (книксен).

Художественная гимнастика: ходьба на носках, мягкий, перекатный, приставной шаг, бег легкий, пружинистый, перекатный.

Упражнения для рук: круги, «волны» в сочетании с ходьбой и прыжками.

Упражнения для туловища: наклоны, круговые движения, «волны» (в различных исходных положениях).

Прыжки: на двух ногах, на одной поочередно, ноги врозь, сгибание ног вперед, прогнувшись. Повороты: на 180°, на 360°.

Равновесия: стойка на носках, стойка на одной ноге, то же с различными положениями рук.

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

Прыжки на батуте: Исходные положения.

Хождение по сетке с различными положениями рук.

Техническая подготовка

Обучение технике основных гребков синхронного плавания (техника плоского, стандартного, обратного гребков).

Основные позиции синхронного плавания: на спине, на груди, на боку, группировка, плотная группировка, согнувшись, согнув колено на груди на спине.

Передвижение на спине: стандартный гребок, обратный гребок, пропеллер, обратный пропеллер.

Передвижение на груди: обратный гребок, пропеллер, каноэ.

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.

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.

Исполнение обязательной технической программы:

- для НП-1, «Дельфиник» 1 ступень: «кувырок назад», «щучка» уход в складку, «заход в прогиб», «флажок на спине»;

- для НП-2, «Дельфиник» 2 ступень: «креветка», «полубашня», «нова», «балетная нога».

В фигурах программы возможны изменения.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура - составная часть культуры в обществе.

История развития синхронного плавания.

Возникновение и развитие синхронного плавания.

Развитие синхронного плавания в Санкт-Петербурге, России, мире.

Техника безопасности на занятиях синхронным плаванием.

Правила безопасности на занятиях в бассейне.

Гигиенические требования, режим питания в синхронном плавании.

Правила соблюдения гигиены. Режим тренировки и отдыха.

Гигиенические основы закаливания.

Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Основы техники синхронного плавания.

Основные понятия о технике.

Техника выполнения гребков (плоский, стандартный, обратный).

Общая характеристика передвижений в синхронном плавании.

Ошибки, пути и методы их устранения.

Методика обучения обязательным и произвольным упражнениям.

Методика начального обучения. Общее ознакомление с техникой синхронного плавания.

Обучение основным положениям на воде, простейшим передвижениям, фигурам. Упражнения для развития чувства баланса на воде.

Подводящие упражнения на суше и на воде.

Предупреждение и исправление ошибок в технике синхронного плавания.

Формирование двигательных навыков.

Организация занятий, структура урока, построение, содержание, продолжительность и распределение физической нагрузки.

Техника спортивного плавания и прыжков в воду.

Общая характеристика спортивного плавания. Техника стартов и поворотов.

Характеристика простейших прыжков в воду. Ошибки и методы их устранения.

Основы музыкальной грамоты.

Элементы музыкальной грамоты: темп, ритм. Название звуков.

Правила организации и проведения соревнований.

Место соревнований в тренировочном процессе.

Возрастные группы участниц. Основные правила соревнований.

Оборудование и инвентарь. Общая характеристика.

Правила безопасного поведения в бассейне и пользование инвентарем.

Виды спортивного инвентаря

Планирование годичного цикла на базовом уровне второго, третьего года обучения
(примерное распределение учебных часов)

№ п.п.	Содержание	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Итого часов
1	Общая физическая подготовка	5	5	5	3	3	2	3	4	4	16	18	16	84
2	Специальная физическая подготовка	8	6	8	7	8	8	7	9	7	8	6	6	88
3	Участие в спортивных соревнованиях							3						3
4	Техническая подготовка	13	15	13	15	15	13	13	13	13			2	125
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка					2	1				2	2	2	9
6	Инструкторская и судейская практика													
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				1					2				3
	Итого часов	26	26	26	26	28	24	26	26	26	26	26	26	312

Продвинутый уровень

Задачи учебно-тренировочный этап спортивной специализации:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «Синхронное плавание»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовки, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «Синхронное плавание»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- развитие морально-волевых качеств, воспитание организованности, целеустремлённости и трудолюбия.
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе спортивной специализации проходит разучивание упражнений и элементов синхронного плавания (позиции, специальные упражнения, гребковые движения рук, фигуры и композиции), овладение элементами хореографии, художественной гимнастики, акробатики, прыжков на батуте, прыжков в воду.

Основные средства обучения:

- легкоатлетические упражнения, подвижные и спортивные игры, ОРУ, прикладные упражнения на местности, ОФП и СФП с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками), на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка), на специальных приспособлениях (с резиновыми амортизаторами, на тренажёрах);
- 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 эгбите, имитационные упражнения на суше, комплексы фигур и соединений под музыкальное сопровождение;
- проплывание коротких дистанций на задержку дыхания

Методы обучения:

- игровой и соревновательный методы (на суше и воде);
- круговая тренировка на суше продолжительностью до 30 минут;
- равномерно-дистанционный метод с умеренной интенсивностью преодоления дистанций до 1000 м кролем, до 800 м. на спине и брассом, до 400 м. комплексным плаванием;
- повторный метод, повторное проплывание отрезков 25-400 м различными способами плавания в заданных режимах, повторное проплывание отрезков 12,5-50 м специальными передвижениями синхронного плавания;
- переменный метод, проплывание дистанций с переменной скоростью (например, 50м 75% интенсивности и 50 м. свободно).

Малоинтенсивный вариант интервальной тренировки с акцентом внимания на технику синхронных передвижений: 10 по 25 м. с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10-30 с.

Контрольный метод тренировки – серия фигур по жеребьёвке, контрольный старт по произвольной программе – соло, дуэт, группа, комбинированная группа.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура как одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья и всестороннего развитие физических способностей. Значение выступления российских спортсменов на международной арене. Место и роль спортивной классификации, принципы ее построения.

Спортивные разряды и звания.

Синхронное плавание в системе физического воспитания. Состояние и развитие синхронного плавания в России. История синхронного плавания. Выступление спортсменок на международных соревнованиях. Развитие синхронного плавания в Санкт-Петербурге, России, мире.

Техника безопасности на занятиях.

Правила безопасности в бассейне. Дополнительная страховка при выполнении упражнений на задержку дыхания.

Гигиенические требования, режим питания в синхронном плавании. Гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы режима отдыха и занятий спортом. Личная гигиена обучающихся. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена обуви, одежды, жилища. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения: закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий синхронным плаванием. Значение и соблюдение режима тренировок и соревнований.

Питание: значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Понятие об основном обмене. Значение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Питьевой режим, контроль за весом тела.

Основы техники синхронного плавания. Характеристика гребков (техника выполнения, ошибки, пути и методы их устранения). Индивидуальные особенности техники гребков и их зависимость от анатомо-физиологических особенностей спортсменки и ее физического развития.

Принцип составления серия и классификация фигур. Техника движений рук при переходе из одной позиции в другую.

Требования к геометрической правильности фигур.

Техника винтов и вращений.

Основы техники выступлений с произвольными программами (соло, дуэт, группа, комбинированная программа). Принципы и правила построения произвольных программ.

Подбор музыки и ее анализ.

Требования к трудности элементов и их соединений, техничности, оригинальности, выразительности синхронности исполнения произвольных программ

Методика обучения обязательным и произвольным упражнениям синхронного плавания.

Вариативность средств, форм и методов обучения в разных возрастных группах. Особенности работы с юными спортсменками.

Система тренировочных и соревновательных нагрузок.

Воспитание морально-волевых качеств юных спортсменок.

Врачебный контроль. Ведение спортивных дневников. Роль и значение контрольно-переводных нормативов по ОФП И СФП. Дневник учета тренировочной работы: направленность, содержание тренировки.

Дозировка нагрузки и оценка результатов работы. Режим, сон, время подъема, самочувствие, питание, отдых; анализ данных учета и использование выводов в планировании тренировки.

Техника спортивного плавания.

Совершенствование техники спортивных способов плавания стартов и поворотов. Зависимость техники исполнения от уровня квалификации.

Техника хореографических, акробатических упражнений и упражнений художественной гимнастики. Значение хореографической подготовки. Постановка головы, рук, ног, основных упражнений. Хореографическая растяжка, методика обучения упражнениям у хореографического станка, на середине зала.

Танцевальные элементы.

Постановка и подбор элементов хореографии для составления произвольных композиций.

Задачи и содержание художественной гимнастики для совершенствования спортивного мастерства синхронисток. Краткая характеристика упражнений без предметов и их классификация.

Характеристика акробатических упражнений.
Разбор основных элементов акробатики. Значение прыжков на батуте.
Страховка при выполнении прыжков на батуте.
Основы музыкальной грамоты.
Значение музыки в синхронном плавании. Содержание музыки.
Подбор музыкальных произведений и составление произвольных программ.
Психологическая подготовка.
Основные методы развития волевых качеств.
Сильные и слабые волевые стороны спортсменов, их выявление и коррекция.
Роль соревновательного метода в развитие волевых качеств.
Проявление волевой подготовки спортсменов в личных и командных соревнованиях.
Правила организации и проведения соревнований.
Правила соревнований. Положение о соревнованиях, характер соревнований.
Заявка на участие.
Методика судейства обязательной программы и произвольной программы.
Выведение средней и окончательной оценки.
Оборудование, инвентарь, экипировка

Первый год обучения

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Основная стойка. Повороты на месте и в движении.
Построения на месте и в движении. Размыкание в строю.
Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения шагом и бегом.
Общеразвивающие упражнения.
Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с собственным весом).
Упражнения с предметами:
- с гимнастическими палками, сгибание и выпрямление рук с вкручиванием и выкручиванием палки;
- из различных исходных положений - наклоны, повороты, вращательные движения туловищем;
- прыжки через палку, держась за концы; из положения сидя или лежа перемахи прямыми ногами через палку.
С мячами: броски партнеру по дуге вправо, влево, вперед. То же в движении.
Упражнения на снарядах:
на гимнастической скамейке: в упоре - сгибание рук; перешагивание через скамейку с различным положением рук, с поворотами.
На гимнастической стенке:
- стоя лицом (боком, спиной) - поочередные махи ногами;
- в вися на верхней рейке спиной - поднимание согнутых и прямых ног;
- вис углом - удерживание положения;
- из стойки спиной, перехватывая руками рейки, перейти в мост, перехватом вверх перейти в исходное положение.

Легкоатлетические упражнения.

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

Подвижные игры:

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

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба:

- маховые движения - вперед, назад, в сторону;

- специальное 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.

Имитационные упражнения техники движений рук (пропеллер, обратный пропеллер, опорный гребок) и позиций синхронного плавания (угол вверх, фламинго, угол вверх двумя ногами, 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 пар терр.

Прыжки: тан леве соте в I, II, V позициях.

Упражнения подготовительные для рук, основные позиции рук.

Хода: 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 и без опоры на руки), перекат из седа ноги врозь.

Стойка на кистях с помощью партнера. Мосты из положения стоя.

Прыжки на батуте: подскоки на обеих ногах на месте с различными положениями рук.

Техническая подготовка

Разучивание и совершенствование техники специальных передвижений синхронного плавания: обратный пропеллер (на спине), обратный пропеллер (на груди), с согнутым коленом (обратным и стандартным гребком), в седе углом (обратным и стандартным гребком), в положении угол вверх, в эгбите.

Разучивание и совершенствование основных позиций синхронного плавания (угол вверх, фламинго, угол вверх в погружении, горизонтальный угол, обратная группировка, вертикаль свободная и обратная).

Исполнение обязательной технической программы «Дельфиник», фигуры: «капля» «барракуда» «прямая балетная нога», «лебедь».

В фигурах программы возможны изменения.

Второй год обучения

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Размыкание в стороны и вперед.

Повороты направо, налево, на месте прыжком с переступанием.

Общеразвивающие упражнения.

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

Упражнения с предметами (мяч, гантели): поднимание и опускание, перевод с одной руки на другую над головой, броски и ловля мяча в различных исходных положениях.

Упражнения на снарядах: на гимнастической стенке: подъем согнутых и прямых ног до прямого угла, круговые движения ногами, подтягивание, скрестные движения ног.

Из положения, лежа на спине хватом за первую рейку - сгибаясь, стойка на лопатках, опускание вперед в исходное положение; прыжки держась за опору двумя руками.

Упражнение на специальных приспособлениях: резиновые амортизаторы, тренажеры.

Легкоатлетические упражнения:

бег: 100м (на время), бег с препятствиями, кроссовый бег (15-20мин).

Прыжки в длину, в высоту.

Метание мяча с разбега на дальность.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, ручной мяч.

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

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения на развитие подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба: маховые упражнения с 28 увеличением амплитуды, упражнения с помощью партнера.

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.

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.

Технически правильно, в равномерном темпе преодоление дистанции до 800 м (без учета 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, рои де жамб пар терр, сюр ле ку де-пье, батман фондю, батман фраппе, пор де бра.

Прыжки: па-эшапэ. Ходы и движения: ход в полуприседе, притопы в полуприседе, «веревочка».

Упражнения для рук на основе русских народных танцев.

Художественная гимнастика: 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.

Прыжки на батуте: прыжки на обеих ногах, руки на поясе.

Техническая подготовка

Совершенствование техники специальных упражнений синхронного плавания (см. 1-й год подготовки).

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, «фламинго», «кран»).

Ознакомление с техникой исполнения фигур, соответствующих требованиям взрослых спортивных разрядов.

Упражнения для обучения классификационным фигур синхронного плавания.

Распространенные ошибки и методика их исправления.

Ознакомление с основами построения и исполнения произвольной программы.

Постановка произвольных и показательных выступлений.

Исполнение обязательной технической программы «12 лет и моложе»:

«балетная нога», «барракуда», «ариана», «башня», «капля» «рыба», «кип», «сванита».

В фигурах программы возможны изменения.

Свыше двух лет обучения

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Смена направления.

Захождение плечом. Фигурная маршировка.

Движения по диагонали и по косым направлениям на заданные точки.

Движения змейкой, петлей.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (без предметов, в парах).

Упражнения с предметами: с набивными мячами (вес 1 кг)

В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении; броски и ловля мяча в различных исходных положениях.

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.

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.

Спортивные игры.

Волейбол, бадминтон.

Подвижные игры.

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

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба с помощью вспомогательных средств (резинового жгута, скакалки); с дополнительной внешней опорой (гимнастической скамейкой, гимнастической стенкой); повторные пружинные движения.

Специальные растягивания на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты, частоты движений, быстрой смены ритма и темпа движений.

Развитие силовых способностей: скорости и силы.

Специальные передвижения с использованием отягощений: гантели (вес 0,5-1 кг), пояса.

Развитие способности к длительной задержке дыхания: комплекс упражнений статического и динамического характера со средней и длительной задержкой дыхания.

Музыкально-ритмические упражнения: термины «форте» и «пьяно», динамические оттенки музыки (изучение в зале и на воде).

Спортивное плавание, прыжки в воду.

Совершенствование техники спортивных способов плавания.

Развитие скоростных способностей - проплывание отрезков 25,50 и 100 м с использованием интервального, переменного, повторного методов спортивной тренировки.

Дистанционное плавание до 2 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 фραπε, релеве пар терр, 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, польского, испанского, русского, неаполитанского 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.

Разучивание и совершенствование техники выполнения винтов и вращений.

Совершенствование гребковых движений руками при переходе из одной позиции в другую.

Исполнение обязательной технической программы «Фигуры 12 лет и моложе»:

«балетная нога», «барракуда», «ариана», «башня», «капля», «рыба», «кип», «сванита».

В фигурах программы возможны изменения.

Построение и разучивание произвольных композиций.

Упражнения для изучения техники движения и синхронности исполнения

Планирование годичного цикла на продвинутом уровне (до двух лет)
(примерное распределение учебных часов)

№ п.п.	Содержание	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Итого часов
1	Общая физическая подготовка	7	9	6	5	10	5	6	9	7	5	20	15	104
2	Специальная физическая подготовка	17	16	10	11	10	10	11	13	11	13	20	14	156
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	2	2	0	2	0	0	2	2	0	0	10
4	Техническая подготовка	20	19	21	25	21	22	24	20	19	16	3	9	219
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	0	0	2	0	2	1	0	0	4	4	1	2	16
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	5
7	Медицинские, медико-биолог, восст. мероприят, тестирование и контроль	0	0	0	3	0	0	3	0	0	3	0	1	10
	Итого часов	44	44	42	46	44	40	44	42	44	44	44	42	520

Планирование годовичного цикла на продвинутом уровне (свыше двух лет)
(примерное распределение учебных часов)

№ п.п.	Содержание	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Итого часов
1	Общая физическая подготовка	6	6	4	5	5	2	4	2	7	11	27	21	100
2	Специальная физическая подготовка	20	20	19	19	20	19	18	20	20	20	23	23	241
3	Участие в спортивных соревнованиях	8	8	8	8	10	10	10	11	10				83
4	Техническая подготовка	33,5	35,5	34	37	34	32	35,5	33	28,5	33,5	14,5	15	366
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1		1	1	1		1	1	1	2	4	4	17
6	Инструкторская и судейская практика	1		1			1	1	2	2				8
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2		2	2				1	3	3	4	17
	Итого часов	69,5	71,5	67	72	72	64	69,5	69	69,5	69,5	71,5	67	832

4.2. Учебно-тематический план

Уровень подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Базовый	Правила внутреннего распорядка	Сентябрь	Правила поведения в спортивной школе, режим работы, пользование гардеробом, раздевалками спорт. помещениями
	Правила поведения и безопасности на УТЗ	Октябрь	Правила поведения и техника безопасности на спорт. объекте. Правила использования оборудования и инвентаря.
	Оборудование и спорт. инвентарь	Ноябрь	Правила безопасности при использовании спорт. инвентаря
	История возникновения Вида спорта и его развитие	Декабрь	Зарождение и развитие вида спорта. Биографии известных спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физ.развития и укрепления здоровья	Январь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организован, воли, нравственных качеств и жизненно- важных умений и навыков.
	Режим дня и питание обучающихся	Февраль	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности.
	Гигиенические основы ФКиС, гигиена при занятиях	Март апрель	Понятие о гигиене и санитарии. Соблюдение гигиены.
	Закаливание организма	Май июнь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
Правила поведения и безопасность в каникулярный период	Июль август	Правила поведения на отдыхе. Правила поведения при ЧС	
Продвинутый	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Сентябрь октябрь	Понятие самоконтроль. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Основы правильного питания	Ноябрь декабрь	Изучение основ здорового питания. Роль питания в подготовке к соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Роль и место ФК в формировании личностных качеств	Январь	Роль физической культуры в формировании личностных качеств. Воспитание волевых качеств
История Олимп. движения	Февраль	Олимпийское движения.
Психологическая подготовка	Март-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психолог. подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Теоретические основы элементов техники и тактики	Май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Основы техники вида спорта	Июнь	Изучение технических аспектов, разбор видеоматериалов.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Июль	Положение о спорт. соревновании. Правила проведения соревнований. Обязанности и права участников соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники	Август	Спортивная техника и тактика. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки

Особенности осуществления спортивной подготовки основаны на специфике вида спорта «Синхронное плавание» и учитываются при составлении Программы и годового планирования.

Начало учебно-тренировочного года спортивно-оздоровительного этапа определяется локальными актами Учреждения, без учета даты начала спортивного сезона по виду спорта.

Количество поступающих в Учреждение для обучения по Программе определяется учредителем в рамках контрольных цифр набора за счет бюджетных ассигнований бюджета Санкт-Петербурга.

Для поступления в Учреждение лицо, желающее пройти обучение, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий уровень (период), выполнить контрольные нормативы и не иметь медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Прием на обучение осуществляется на основании результатов оценки готовности поступающих, проводимой в целях выявления лиц, имеющих необходимые способности для освоения Программы.

Учреждение самостоятельно устанавливает сроки проведения оценки готовности поступающих в соответствующем году.

Прием поступающих осуществляется на основании Положения о правилах приема в Учреждение, результатов оценки готовности (тестирования) поступающих по физической подготовке, определенных Программой в соответствии с Базовыми требованиями.

Нормативы тестирования могут состоять из дополнительных форм отбора и упражнений, определенных локальными актами Учреждения.

Оценка готовности (тестирование) поступающих осуществляется в рамках балльно-рейтинговой системы, направленной на ранжирование списков кандидатов посредством использования баллов и показателей в единицах измерения.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом уровне, периоде обучения определяются Учреждением с учётом особенностей вида спорта «Синхронное плавание».

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 специфику вида спорта «Синхронное плавание».

Нормативы тестирования могут состоять из дополнительных форм отбора и упражнений, определенных локальными актами Учреждения.

6. Условия реализации Программы

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-технические условия обеспечения реализации Программы определяется в соответствии с Базовыми требованиями.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов Программы предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации) и наличие:

- наличие дорожек вдоль бортика бассейна с ванной размеров:
- не менее: ширина - 8 м, длина - 25 м (для базового уровня подготовки);
- не менее: ширина - 12 м, длина - 25 м и глубиной не менее 2,0 м (для продвинутого уровня подготовки);
- наличие спортивного 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».

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на объектах спорта, иных спортивных сооружениях и специальных территориях, включая природные антропогенные объекты.

Место проведения учебно-тренировочного процесса отражаются в годовом расписании Учреждения, утвержденном приказом директора, в рабочей программе тренера-преподавателя, в календарном плане официальных физкультурных и спортивных мероприятий.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
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.	Батут портативный	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
3.	Блок для йоги	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	32
4.	Дорожка акробатическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
5.	Доска для плавания	штук	на бассейн	8
6.	Зеркальная стена	штук	на хореографический зал	2
7.	Коврик аэробический	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	8
8.	Лонжа винтовая большого и среднего размера	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
9.	Лонжа сальтовая большого и среднего размера	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
10.	Лопатки для плавания	пар	на бассейн	8
11.	Мат гимнастический мягкий	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	8
12.	Мат гимнастический твердый	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	8
13.	Покрытие фрикционное	м ²	на бассейн	18

	(нескользящее)			
14.	Портативная беспроводная музыкальная аудиосистема с различными типами носителей	штук	на тренера-преподавателя	1
15.	Скакалка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	8
16.	Скамейка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
17.	Станок хореографический стационарный и (или) переносной	комплект	на хореографический зал	1
18.	Стенка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
Для продвинутого уровня подготовки				
19.	Электронный планшет (диагональ не менее 10 дюймов)	штук	на тренера-преподавателя	1
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование				
1.	Утяжелители для рук, ног и на пояс (для использования в воде)	комплект	на обучающегося, состоящего в сборной команде учреждения, на продвинутом уровне подготовки	1

* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Обеспечение спортивной экипировкой для прохождения продвинутого уровня подготовки

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование				
1.	Зажим для носа	штук	на обучающегося, состоящего в сборной команде учреждения, на продвинутом уровне подготовки	2
2.	Купальник для женщин для спортивных соревнований (черный)	штук		1
3.	Купальник тренировочный для женщин	штук		1
4.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар		1

5.	Очки для плавания	штук		1
6.	Плавки для мужчин для спортивных соревнований (черные)	штук		1
7.	Плавки тренировочные для мужчин	штук		1
8.	Футболка	штук		1
9.	Шапочка для плавания	штук		2
10.	Шапочка для плавания (белая для спортивных соревнований)	штук		1
11.	Шорты	штук		1

* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Кадровые условия обеспечения реализации Программы определяются в соответствии с Базовыми требованиями.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 г. № 952н, «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 г. № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916н.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на продвинутом уровне обучения кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учётом специфики вида спорта «Синхронное плавание», а также привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Развитие профессиональной компетентности, повышение уровня профессионального мастерства тренеров-преподавателей имеют непрерывный процесс, определяется по следующим направлениям:

- аттестация на квалификационную категорию;
- повышение уровня профессиональной квалификации;
- аттестация на соответствие занимаемой должности;
- самообразование;
- участие в работе педагогических советов, семинаров, конференций, открытых учебно-тренировочных занятий и мастер-классов;
- овладение современными образовательными технологиями, методическими приемами, педагогическими средствами и их совершенствование;
- овладение информационно-коммуникационными технологиями;
- участие в профессиональных конкурсах, мероприятиях по распространению тренерско-преподавательского опыта;
- создании публикаций, статей и методических пособий.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-коммуникационные средства:

- технологические средства: компьютеры, планшеты и другое информационное оборудование;
- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- прикладные программы, в том числе поддерживающие административную деятельность;
- информационно-образовательные ресурсы в виде цифровой и печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;
- официальный сайт Учреждения в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых программах и материально-техническом обеспечении деятельности;
- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;
- дистанционное взаимодействие всех участников отношений дополнительного образования (обучающихся, их родителей (законных представителей), тренерско-преподавательского состава, органов, осуществляющих управление в сфере спорта, общественности), в том числе с применением дистанционных технологий;
- дистанционное взаимодействие организации, осуществляющей деятельность в области дополнительного образования с другими организациями, учреждениями: спорта, здравоохранения, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Список литературных источников.

1. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания, учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура» Н.Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова под ред. Н. Ж. Булгаковой. – Москва: Академия, 2014. – 318.
2. Максимова, М.Н. Теория и методика синхронного плавания: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению «Физическая культура» М. Н. Максимова. - Москва: Советский спорт, 2012.
3. Павлова, Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: метод. пособие, Т. Н. Павлова. - М.: Физическая культура, 2010. - 47 с.
4. Боголюбова М. С., Максимова Г.В. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании: Учебное пособие. - М., 2004.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. - М., 2001.
6. Управление методической деятельностью спортивной школы: научно-методическое Пособие, Н.Н. Никитушкина, И. А. Водяникова - М.: 2012.
7. Теория и методика синхронного плавания: учебник / М.Н. Максимова. -М.:2017.

Перечень интернет-ресурсов.

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>
2. Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга: <http://kfis.spb.ru>
3. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта: [http:// lesgaft-univer.ru\rulib\biblioteka](http://lesgaft-univer.ru/rulib\biblioteka)
4. Федерация водных видов спорта России: <http://www.russwimming.ru>
5. Российское антидопинговое агентство РУСАДА: <https://rusada.ru>
6. Федеральный центр подготовки спортивного резерва: <https://fcpsr.ru>
7. Международная федерация по водным видам спорта: <https://www.worldaquatics.com>
8. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <http://www.infosport.ru/>
9. Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru>
10. Государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский центр физической культуры и спорта» <https://cfkis.spb.ru/>
11. Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
12. Электронно-библиотечная система iprbooks <http://www.iprbookshop.ru/>