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

**ПРИНЯТО**
решением педагогического совета
ГБУ ДО СШОР №3
Калининского района
Протокол №02 от 29.09.2023

**УТВЕРЖДАЮ**
Директор ГБУ ДО СШОР №3
Калининского района
_____ Д.В. Васильев
Приказ № 27 от 29.09.2023

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ»

**Программа разработана на основании:**
федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Синхронное плавание, утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 г. № 1095, примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Синхронное плавание», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 г. № 1319

**Срок реализации программы:**
этап начальной подготовки – 2-3 года
тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4-5 лет
этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Санкт-Петербург
2023

**Оглавление**

1. Общие положения ..... 3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ..... 3
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки* ..... 4
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ..... 5
2.3. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации Программы ..... 6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план ..... 8
2.5. Календарный план воспитательной работы ..... 10
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним ..... 13
2.7. Планы инструкторской и судейской практики ..... 18
3. Система контроля ..... 21
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ..... 21
3.2. Оценка результатов освоения Программы ..... 24
3.3. Контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки ..... 26
4. Рабочая программа по виду спорта «Синхронное плавание» ..... 29
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий ..... 29
4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке ..... 49
5. Особенности осуществления спортивной подготовки ..... 54
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ..... 54
6.1. Материально-технические условия реализации Программы ..... 54
6.2. Кадровые условия реализации Программы ..... 59
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы ..... 59

## 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Синхронное плавание (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке ГБУ ДО СШОР №3 Калининского района Санкт-Петербурга (далее – Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Синхронное плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 г. № 1095 (далее – ФССП).

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 Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.07 2022 г. № 579 «О порядке разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2022 г. № 1319 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Синхронное плавание».
- 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».

Цель и задачи Программы:

- организация учебно-тренировочного, процесса, направленного на достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва, в подготовке спортсменов высокого класса;
- формирование здорового образа жизни;
- привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья, развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей;
- воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России.

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа отражает все стороны тренировочного процесса, результаты практических исследований и наблюдений за лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта «Синхронное плавание» в Учреждении.

В Программе используется передовой отечественный и зарубежный опыт подготовки синхронисток, практические рекомендации возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии.

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

Программа определяет основные направления, условия и является основным документом, регламентирующим структуру многолетней спортивной подготовки в Учреждении.

Синхронное плавание относится к олимпийскому водному виду спорта, в котором выполнением различных фигур на воде проходит под музыку.

Этот вид спорта по праву считается одним из самых красивых и элегантных, поскольку спортсменки, выступающие в нем, обладают не только силой и выносливостью, но также грацией, гибкостью и изяществом.

Соревнования состоят из технической (обязательной) и длинной (произвольной) программ. В первом случае спортсменки выполняют определенные фигуры.

В длинной программе никаких ограничений на музыкальную или хореографическую композиции нет.

Официальные соревнования по синхронному плаванию проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта.

| Наименование вида спорта | Номер-код вида спорта | | | | | | | Наименование спортивной дисциплины | Номер – код спортивной дисциплины | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Синхронное плавание | 023 | 000 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б | соло – произвольная программа | 023 | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| | | | | | | | | соло – техническая программа | 023 | 006 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ж |
| | | | | | | | | соло | 023 | 001 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| | | | | | | | | дуэт – произвольная программа | 023 | 009 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| | | | | | | | | дуэт – техническая программа | 023 | 008 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ж |
| | | | | | | | | дуэт | 023 | 002 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| | | | | | | | | группа - произвольная программа | 023 | 011 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| | | | | | | | | группа – техническая программа | 023 | 010 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ж |
| | | | | | | | | группа | 023 | 003 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| | | | | | | | | комби | 023 | 004 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| | | | | | | | | фигуры | 023 | 005 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |

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

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость** (человек) |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | 2 - 3 | 6 | 8 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 - 5 | 8 | 4 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 12 | 3 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 13 | 2 |

*Учреждение проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия (далее - УТЗ) одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении условий (приказ Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634):
- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.
**Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП (приказ Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634)
Учебно-тренировочный процесс выстроен в соответствии с планом круглогодичной подготовки, исходя из астрономического часа (60 минут) на одно УТЗ.
При проведении более одного УТЗ в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.
Учреждение при необходимости объединяет на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения УТЗ в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (приказ Минспорта России от 03.08.2022 г. №634).

Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки проводится в начале учебно-тренировочного года, с целью оптимизации и повышения качества учебно-тренировочного процесса на основании результатов сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта, результатов выступлений на спортивных соревнованиях (выполнения разрядных требований), а также результатов сдачи вступительных нормативов общей физической и специальной физической подготовки (для вновь принятых спортсменов), согласно требованиям Положения о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления обучающихся.

### 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| **Этапный норматив** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **НП** | | **УТСС** | | **ССМ** | **ВСМ** |
| | до года | свыше года | до трёх лет | свыше трёх лет | | |
| Количество часов в неделю | 4,5 - 6 | 6 - 8 | 10 - 14 | 16 - 18 | 20 - 24 | 24 - 32 |
| Общее кол-во часов в год | 234 - 312 | 312 - 416 | 520 - 728 | 832 - 936 | 1040 - 1248 | 1248 - 1664 |

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации Программы

Виды (формы) обучения, применяемыми при реализации Программы:
- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, теоретические и иные)
- учебно-тренировочные мероприятия (далее - УТМ) по подготовке к спортивным соревнованиям.

УТМ являются составной частью общего процесса, проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

УТМ проводятся в соответствии с утвержденным годовым планом спортивной подготовки и календарным планом учебно-тренировочных мероприятий.

Направленность, содержание и продолжительность УТМ зависит от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований, с учетом перечня УТМ, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки. Персональный состав участников УТМ определяется решением педагогического совета.
- спортивные соревнования;
- иные виды (формы) обучения (инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия).

**Учебно-тренировочные мероприятия**

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность УТМ по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учета времени следования к месту проведения УТМ и обратно) | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | НП | УТСС | ССМ | ВСМ |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спорт. соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | УТМ по подготовке к международ. спорт. соревнованиям | - | 18 | 21 | 21 |
| 1.2. | УТМ по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | УТМ по подготовке к другим всеросс.соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | УТМ по подготовке к официальным спорт. соревнованиям субъекта РФ | - | 14 | 14 | 18 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановит. мероприятия | - | до 14 суток | | |
| 2.3. | Мероприятия для комплекс. мед. обследования | - | до 5 суток, но не более 2 раз в год | | |
| 2.4. | УТМ в каникулярный период | до 21 суток подряд и не более 2 УТМ в год | | до 21 суток подряд и не более 2 УТМ в год | |
| 2.5. | Просмотровые УТМ | - | до 60 суток | | |

**Объём соревновательной деятельности**

| **Виды соревнований** *(количество)* | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **НП-1** | **НП-2** | **УТСС-1,2,3** | **УТСС-4,5** | **ССМ** | **ВСМ** |
| Контрольные | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Основные | - | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 |

**Примерный план участия в официальных соревнованиях**

| **Название соревнований** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **НП-1** | **НП-2** | **УТСС-1,2,3** | **УТСС-4,5** | **ССМ** | **ВСМ** |
| Первенство СШОР №3 | + | + | | | | |
| Межмуниципальные | | + | + | + | + | + |
| Физкультурные мероприятия | + | + | + | | | |
| Региональные | | | + | + | + | + |
| Чемпионат СПБ.Первенство СПБ | | | + | + | + | + |
| Всероссийские соревнования | | | + | + | + | + |
| Чемпионат России | | | | + | + | + |
| Кубок России | | | | + | + | + |
| Первенство России | | | + | + | + | + |

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему спортивной подготовки.

Соревнования выполняют важную подготовительную функцию, участие в них является мощным фактором совершенствования специальных физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла направлены на определение динамики результатов обучающихся, уровня их спортивной подготовленности.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

Календарный план спортивных мероприятий и учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для спортсменов соответствующих этапов в рамках индивидуальных планов.

Планирование соревновательной деятельности осуществляется в годовых планах работы в соответствии с календарными планами физкультурных и спортивных мероприятий Российской Федерации, Санкт-Петербурга, Учреждения и включают в себя контрольные, отборочные, основные соревнования.

*Контрольные соревнования* проводятся с целью текущего контроля уровня подготовленности спортсменов.

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

С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять, как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования (курсовки).

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

С учетом результата отборочных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков.

*Основные соревнования* проводятся в течение тренировочного года в соответствии с календарем соревнований в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание высокого места.

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

-соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающихся 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, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Самостоятельная подготовка обучающихся определяется тренером-преподавателем (тренерами), отвечающим за подготовку спортсменов с учетом возраста, пола, состояния здоровья и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными ФССП.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

Годовое планирование осуществляется в соответствии с календарным планом соревнований, требованиями Программы и особенностями этапов спортивной подготовки.

На основании годового плана спортивной подготовки утверждается расписание УТЗ для каждой учебно-тренировочной группы.
Годовой учебно-тренировочный план на каждую группу составляет тренер-преподаватель, определяя количество часов в соответствии с % соотношением каждого вида спортивной подготовки и иных мероприятий, предусмотренных ФССП, с учетом особенностей вида спорта.
Программа рассчитана на 52 недели в год.
Продолжительность одного УТЗ Программы устанавливается в часах и не должна превышать:
- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.
При проведении более одного УТЗ в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.
В часовой объем УТЗ входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

| № п.п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | НП | | УТСС | | ССМ | ВСМ |
| | | до года | свыше года | до трёх лет | свыше трёх лет | | |
| 1 | ОФП | 30 - 34 | 22 - 28 | 17 - 23 | 8 - 12 | 8 - 12 | 4 - 6 |
| 2 | СФП | 20 - 24 | 26 - 34 | 26 - 34 | 28 - 35 | 26 - 34 | 26 - 34 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | - | 1 - 3 | 2 - 4 | 10 - 12 | 10 - 14 | 10 - 14 |
| 4 | Техническая подготовка | 38 - 42 | 38 - 48 | 40 - 56 | 40 - 60 | 50 - 64 | 50 - 70 |
| 5 | Теоретическая, психологическая подготовка | 3 - 4 | 3 - 4 | 3 - 4 | 2 - 4 | 2 - 4 | 3 - 4 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | - | - | 1 - 3 | 1 - 3 | 1 - 4 | 1 - 4 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановит. мероприятия, тестирование и контроль | 1 - 3 | 1 - 3 | 2 - 4 | 2 - 4 | 2 - 4 | 4 - 6 |

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (в часах)**

| № п.п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | НП | | УТСС | | ССМ | ВСМ |
| | | до года | свыше года | до трёх лет | свыше трёх лет | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| | | 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 16-18 | 20-24 | 24-32 |

| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| | | 8 | | 4 | | 3 | 2 |
| 1. | ОФП | 77 | 84 | 104 | 100 | 83 | 76 |
| 2. | СФП | 54 | 88 | 156 | 241 | 281 | 324 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 0 | 3 | 10 | 83 | 104 | 125 |
| 4. | Техническая подготовка | 94 | 125 | 219 | 366 | 520 | 624 |
| 5. | Теоретическая, психологическая подготовка | 7 | 9 | 16 | 17 | 21 | 37 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 0 | 0 | 5 | 8 | 10 | 12 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановит. мероприятия, тестирование и контроль | 2 | 3 | 10 | 17 | 21 | 50 |
| **Общее количество часов в год** | | **234** | **234** | **312** | **520** | **832** | **1040** |

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:
- возраста спортсмена;
- объемов тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов.

В зависимости от специфики вида спорта «Синхронное плавание» и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (Приказ Минспорта РФ № 999).

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по вид спорта «Синхронное плавание».

## 2.5. 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. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальныхособенностей спортсменов, поощряться или осуждаться.

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной

подготовленности спортсменов, реальных условий деятельности Учреждения.

Основные направления воспитательной работы в Учреждении:

- государственно-патриотическое воспитание (формирование качеств личности гражданина РФ (уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство), приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта);

- нравственное воспитание (формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека), так как нравственность и духовность, стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения);

- спортивно-этическое и правовое воспитание (освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой).

Спортивно-этическое воспитание в занятиях со спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности.

Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивнаяборьба).

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

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный от других видов профессиональной деятельности тренеров-преподавателей процесс.

Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочного занятия, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях – это все есть воспитательная работа.

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|---|---|---|---|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:<br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;<br>- изучение вида спорта и применение их на практике | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:<br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;<br>- составление конспекта учебно- | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе | |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:<br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:<br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)<br>- беседа с родителями:<br>«Режим тренировочных занятий и средства восстановления обучающихся в течение тренировочного года».<br>«Режим отдыха обучающихся в летний период» | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание | | |
| 3.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на воспитание патриотических качеств | Мероприятия, в рамках которых предусмотрено:<br>- воспитание ответственности,<br>- гордости за свой край, Родину;<br>- уважение государственных символов: герб, флаг, гимн, традиций вида спорта, легендарных спортсменов;<br>-культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка | Физкультурные и спортивно-массовые мероприятия: | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | (участие в физкультурных мероприятиях и спорт.соревнованиях и иных мероприятиях) | - спортивные соревнования, парады, церемонии открытия (закрытия), награждения.<br>- тематические физкультурно-спортивные праздники, организуемые Учреждением | |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора | В течение года |
| 4.2. | Организационные мероприятия | Участие обучающихся в подготовке и проведении общешкольных спортивных мероприятий.<br>Участие обучающихся в мероприятиях по благоустройству территории спортивной школы.<br>Привлечение обучающихся к мероприятиям по мелкому ремонту инвентаря и оборудования. | В течение года |

## 2.6. 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 реализовывает 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 по соответствующим видам спорта.

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, запрещенного во внесоревновательный период.
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

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

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

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

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

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- 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.

<u>Темы занятий по первичной профилактике применения допинга в спорте для этапа НП</u> «Здоровье человека для личности и общества»

Элементарные понятия о здоровье человека.
Почему быть здоровым важно.
Условия сохранения здоровья.
Почему о здоровье нужно заботиться с детства.
«Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»
Элементарные понятия о вредных для человека и общества привычках: табакокурение, алкоголь.
«Физическая активность, физические упражнения и спорт»
Здоровый образ жизни. Что такое физическая активность, почему она важна для здоровья человека. Физические упражнения как основное средство физической культуры.
Правила занятий физическими упражнениями и спортом.

Темы занятий по первичной профилактике применения допинга в спорте для этапов УТСС и ССМ

«Здоровье человека для личности и общества». Современные понятия о здоровье человека: личное здоровье и здоровье общества. Условия и способы сохранения здоровья.
«Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»
Углубленные понятия о вредных для человека привычках: табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ.
Лекции врачей, психологов, работников силовых структур.
«Физическая активность, физические упражнения и спорт». Понятие физической активности человека. Современные представления о физической культуре и спорте, средствах оздоровительной физической культуры.
Правила занятий физическими упражнениями и спортом. Способы укрепления здоровья.
Средства закаливания организма и их индивидуальный подбор для спортсмена.
«Понятие о допинге».
Международные антидопинговые правила. Влияние допинга на здоровье спортсмена.
Антидопинговые организации. Личностное отношения к допингу.

Темы занятий по первичной профилактике применения допинга в спорте для этапа ВСМ

«Здоровье человека для личности и общества»
Современные понятия о здоровье человека: личное здоровье и здоровье общества.
Условия и способы сохранения здоровья. Здоровый образ жизни.
«Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»
Углубленные понятия о вредных для человека и общества привычках: табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ.
Лекции врачей, психологов, работников силовых структур.
«Физическая активность, физические упражнения и спорт». Понятие личности и проблемы ее формирования. Социальная значимость физической культуры и спорта в становлении личности. Понятие о физическом развитии и уровне физической подготовленности. Формы и средства укрепления и сохранения здоровья.
Средства закаливания организма и их индивидуальный подбор для спортсмена.
«Проблемы борьбы с применением допинга в спорте»
Классификация допинговых средств и методов. Допинг-контроль.
Отношение спортсменов к применению допинга в спорте.

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|---|---|---|

| | | | |
|---|---|---|---|
| НП | Интерактивные занятия | 1 раз в год | Организуется зав. отделением и тренером-преподавателем |
| | Антидопинговая викторина | по назначению | |
| | Родительское собрание о роли родителей в процессе формирования антидопинговой культуры | 1 раз в год | |
| УТСС | Интерактивные занятия | 1 раз в год | Организуется зав. отделением и тренером-преподавателем |
| | Антидопинговая викторина | по назначению | |
| | Онлайн обучение спортсменов на сайте РУСАДА Антидопинговый курс nisada.triagonal.net | январь, февраль | Получение антидопингового сертификата |
| | Семинары для спортсменов и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Лекарственные препараты, знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»» | по назначению | Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении |
| | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1 раз в год | Организуется зав. отделением и тренером-преподавателем |
| ССМ, ВСМ | Онлайн обучение спортсменов на сайте РУСАДА Антидопинговый курс nisada.triagonal.net | в начале года | Получение антидопингового сертификата |
| | Семинары для спортсменов: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Лекарственные препараты, знакомство с международным стандартом, «Запрещенный список»», «Субстанции и методы из запрещенного списка. Риски применения добавок. Процедура тестирования» | по назначению | Ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении |

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. режим

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.

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводятся 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.

***Учебно-тренировочный этап (до 3х лет)***

- спортсмены должны овладеть принятыми командами для построения группы, отдачи рапорта;
- уметь составлять комплексы упражнений для проведения разминки перед занятиями и соревнованиями, для проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия;
- уметь замечать и исправлять ошибки, выполняемые другими обучающимися, в технике синхронного плавания;
- уметь показать основные элементы техники и способов синхронного плавания.

***Учебно-тренировочный этап (от 3х лет)***

- Уметь составлять план-конспекты УТЗ по отдельным видам подготовки;
- Проведение отдельных частей УТЗ по обучению различным фигурам и упражнениям (по заданию тренера-преподавателя);
- Обучение основным элементам технике синхронного плавания: проведение отдельных частей занятия в зале, на воде;
- Уметь определить ошибки в технике фигур и показать подводящие упражнения для их исправления;
- Практика судейства соревнований;
- Уметь выбрать и подготовить места для проведения занятий по синхронному плаванию в зале и на воде.
- Провести инструктаж по технике безопасности.

***Этап спортивного совершенствования мастерства***

- уметь составлять положение о соревнованиях;
- уметь провести отдельные части занятия в зале с включением имитации движений элементов синхронного плавания;
- уметь провести комплексный урок в целом в группах начальной подготовки при занятиях в зале;
- практика судейства соревнований.

***Этап высшего спортивного мастерства***

- уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы УТЗ для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей;
- уметь провести комплексное УТЗ в целом в группах начальной подготовки при занятиях ОФП (по заданию тренера-преподавателя);
- практика судейства соревнований.

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

Медицинское обеспечение обучающихся включает в себя:
- систематический контроль за состоянием здоровья;
- оценку адекватности физических нагрузок состоянию здоровья;
- 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 к спортсменов тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется во врачебно-физкультурных диспансерах врачом по спортивной медицине на основании результатов этапных (периодических) и углубленных медицинских обследований, проведенных в рамках оказания медицинской помощи при проведении тренировочных мероприятий.

Важной частью процесса спортивной подготовки является медицинский контроль соответствия физических нагрузок функциональным возможностям организма спортсменов, который обеспечивает:

- организацию и проведение текущих диагностических и лечебно-профилактических мероприятий, направленных на определение состояния здоровья, физического развития и уровня функциональных возможностей лиц, проходящих спортивную подготовку.
- проведение врачебных осмотров спортсменов в процессе тренировочных занятий, после перенесенных травм и заболеваний, перерывов в занятиях спортом.
- медицинское обеспечение спортивных, спортивно-массовых мероприятий, тренировочных занятий, тренировочных сборов и санитарно-гигиенический контроль, в том числе за выполнением требований к освещению, вентиляции, тепловому режиму, водоснабжению (Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»).

Медико-фармакологическое сопровождение спортсменов в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы, контроль за питанием и использованием восстановительных средств осуществляется врачом по спортивной медицине врачебно-физкультурного диспансера.

| **№ п.п** | **Содержание** | **Сроки** | **Ответственный** |
|---|---|---|---|
| 1 | Организация этапных (периодических) и углубленных медицинских обследований | По графику | Врач учреждения, зам. директора по СР |
| 2 | Медицинский контроль соответствия физических нагрузок функциональным возможностям организма спортсменов | В течение года | Врач учреждения |
| 3 | Проведение текущих диагностических и лечебно-профилактических мероприятий | В течение года | Мед. работник учреждения, тренеры-преподаватели |
| 4 | Использование медико-биологических и физиотерапевтических средств восстановления в тренировочном процессе | В течение года | Врач учреждения, тренеры-преподаватели |
| 5 | Медицинское обеспечение тренировочных занятий, соревнования, санитарно-гигиенический контроль | В течение года | Врач учреждения |

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

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

К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия.

К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений) и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

| **Методы восстано-вления** | **В период тренировочных занятия** | **После тренировочных занятия** | **В течение дня** | **В микроцикле** |
|---|---|---|---|---|

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Тренировочные | - интервал отдыха<br>- подбор упражнений на восстановление<br>- вариативность средств<br>- психомоторная тренировка<br>- психологические беседы<br>- использование психологических приемов во время соревнований | - время отдыха между занятиями<br>- сон<br>- аутотренинг<br>-ландшафтотерап. (прогулки по местности)<br>- использование одежды по погоде<br>- купание в ванне с морской водой, в озере, речке | - время отдыха между занятиями<br>- сон,<br>-аутотренинг<br>-ландшафтотерапия (прогулки по местности)<br>- использование одежды по погоде<br>- купание в ванне с морской водой, в озере, речке<br>- культурное мероприятие | - чередование нагрузки и отдыха<br>- сеансы психотерапии<br>- учет индивидуальных потребностей<br>- купание в ванне с морской водой, в озере, речке |
| Физио-терапевтическ. | - вибромассаж<br>- тонизирующий массаж<br>- восстановит. массаж<br>- самомассаж<br>- электростимул.<br>- биомеханическая стимуляция мышц | -восстанов.массаж<br>- тониз.массаж<br>- электросон<br>- ванны – хвойная, йодобромная и др.<br>- аэроионизация воздуха<br>- все виды душа<br>- сауна<br>- баня с веником<br>- общий массаж<br>- ультрафиолет. облучение в течение дня (естественное) | - восстанов. массаж<br>- тониз.массаж<br>- электросон<br>- ванны:хвойная, йодобромная и др.<br>- аэроионизация воздуха<br>- все виды душа<br>- сауна<br>- баня с веником<br>- общий массаж<br>- ультрафиолетовое облучение в течение дня (естественное) | - сауна,баня с веником<br>-общий массаж<br>- ультрафиолет. облучение в течение дня (естественное)<br>- массаж с растирками, согревающими мазями<br>- физиотерапев. процедуры по назначению |
| Питание | - спец. напитки<br>- спец. питание<br>- отвар, содержащий белки (бульоны) | - углеводное насыщение (укол, капельница)<br>- углеводное питание и напитки | - питание соразмерно нагрузке<br>- кислородный коктейль с прополисом<br>- белковое питание | -медикаментоз. средства<br>- прием витаминов по индивидуал. схеме |

* В течение дня должны занимать 2 часа.
** В недельном цикле необходимо выделять 2 часа за 6 дней

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

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет тренер-преподаватель, исходя из решения текущих задач подготовки.

## 3. Система контроля

### 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Система контроля направлена на выявление динамики результативности спортивной подготовки обучающихся на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Критериями оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, являются:

- состояние здоровья;
- уровень общей и специальной физической подготовленности;
- уровень спортивных результатов;

- выполнение в полном объеме требований к результатам реализации настоящей программы соответствующего этапа подготовки.

Результаты прохождения спортивной подготовки должны соответствовать поставленным задачам на каждом этапе спортивной подготовки.

Требования к результатам освоения Программы на этапах спортивной подготовки конкретизируются в Программе и направлены:

этап НП на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «Синхронное плавание»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «Синхронное плавание»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

<u>этап УТСС на:</u>

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «Синхронное плавание»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «Синхронное плавание»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

<u>этап ССМ на:</u>

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

<u>этап ВСМ на:</u>

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «Синхронное плавание»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

<u>На этапе начальной подготовки:</u>

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники избранного вида спорта;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (далее - КПН);

- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно (КПН);
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах избранного вида спорта;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять КПН;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять КПН;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта РФ и (или) спортивной сборной команды РФ;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### 3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением.

Периодичность, порядок и формы аттестации обучающихся отражены в локальных актах Учреждения.

***Промежуточная аттестация*** проводится один раза в год после каждого этапа (года) и включает в себя оценку уровня освоения обучающимися Программы, определяет уровень подготовки спортсменов посредством сдачи КПН и показанными результатами выступлений на официальных спортивных соревнованиях для перевода на следующий этап (год) или продолжения прохождения спортивной подготовки на этом же этапе.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению педагогического совета Учреждения, в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы, иное).

***Итоговая аттестация*** проводится после освоения обучающимися полного курса Программы, она определяет уровень подготовки спортсменов посредством сдачи КПН и показанными результатами выступлений на официальных спортивных соревнованиях для завершения прохождения спортивной подготовки в Учреждении.

Обучающиеся Учреждения, являющиеся членами или кандидатами сборных команд Санкт-Петербурга, освобождаются от сдачи КПН по видам спортивной подготовки.

Систематическая оценка уровня освоения обучающимися Программы сопровождается **текущим контролем** в течение этапа (года). Проведение текущего контроля тренером-преподавателем направлено на обеспечение выстраивания учебно-тренировочного процесса максимально эффективным образом.

**Врачебный контроль** проводится в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 1144н. контроль за состоянием здоровья обучающихся включает:

- предварительные осмотры;
- периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);
- этапные и текущие медицинские обследования (перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки.

**Контроль уровня общей и специальной физической подготовки** осуществляется в форме сдачи нормативов.

Комплексы контрольных и контрольно-переводных нормативов (КПН) разрабатывается в соответствии с утвержденными ФССП по виду спорта и проводятся в соответствии с нормативными требованиями данной программы спортивной подготовки.

Комплексы контрольных нормативов и контрольно-переводных нормативов (КПН) изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки и характеризует уровень общей физической, специальной, спортивно-технической и тактической подготовки спортсменов. Присутствие родителей (законных представителей) обучающихся при проведении при проведении контрольно-переводных нормативов (КПН) не допускается.

**Контроль уровня спортивно-технической подготовки** проводятся в форме контрольных стартов и соревнований в течение всего спортивного сезона на всех этапах спортивной подготовки.

*Контрольные старты* (классификационные и отборочные соревнования, тесты) проводятся в течение тренировочного года для определения уровня спортивной подготовленности, текущей динамики результатов обучающихся и отбора на предстоящие соревнования.

Форма проведения контрольных стартов, их количество, интервал и направленность определяются тренером-преподавателем в соответствии с требованиями этапов спортивной подготовки и годовым календарным планом соревнований по виду спорта.

*Соревнования* на всех этапах спортивной подготовки проводятся в течение тренировочного года, их количество и условия определены в годовом календарном плане и положениях о соревнованиях.

Присутствие родителей (законных представителей) обучающихся при проведении контрольных стартов и соревнований допускается и является важным условием наглядной демонстрации уровня и динамики результатов спортивной подготовки в текущий период.

**Контроль выполнения (подтверждения) спортивных разрядов** – в соответствии с требованиями данной Программы и требованиями ЕВСК по виду спорта.

**Контроль выполнения годового тренировочного плана** и объем освоения материала программы спортивной подготовки отражаются в «Журнале учета групповых занятий».

**Перевод обучающихся** на следующий учебно-тренировочный год этапа спортивной подготовки производится при положительной динамике результатов соревнований, выполнении разрядных требований, контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, освоения объема программного материала и при наличии медицинского допуска.

- перевод на этапах **начальной подготовки** осуществляется по результатам контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке (КПН), в соответствии требованиями данного этапа (года) подготовки;
- на **учебно-тренировочные** этапы спортивной специализации переводятся обучающиеся, выполнившие контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке (КПН), выполнившие спортивный разряд в соответствии требованиями данного этапа (года) подготовки и при условии положительной динамики спортивных результатов;
- на этап **совершенствования спортивного** мастерства переводятся обучающиеся, выполнившие контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке (КПН), выполнившие или подтвердившие разряд «Кандидат в мастера спорта»;
- на этап **высшего спортивного мастерства** переводятся обучающиеся, выполнившие контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке (КПН), выполнившие или подтвердившие звание «Мастер спорта России».

Нормативы физической подготовки, иные спортивные нормативы, уровень спортивной квалификации, спортивные разряды и спортивные звания учитывают возраст, пол обучающиеся на этапах спортивной подготовки и особенности вида спорта.

### 3.3. Контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки учитывают особенности вида спорта, возраст, пол обучающихся, включают в себя нормативы по общей физической, специальной физической подготовке, уровень спортивной квалификации, определяют возможность зачисления и перевода на этапах спортивной подготовки.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки (НП)**

| №п/п | Упражнения | Единица измерения | До года обучения | | Свыше года обучения | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Исходное положение - лежа на спине, перейти в полож. "сидя" | Кол-во раз | не менее 2 | | не менее 3 | |
| 1.2. | Исходное положение - лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой | Кол-во раз | не менее 4 | | не менее 5 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола) | см | не более 40 | | не более 30 | |
| 2.2. | Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола) | см | не более 40 | | 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 40 | | не более 30 | |
| 2.4. | Исходное положение – сед, прямые ноги вместе, выполняется наклон вперед с фиксацией положения согнувшись | с | не менее 3,0 | | не менее 5,0 | |
| 2.5. | Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с | количество раз | не менее 2 | | 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 вольным стилем + 25 м кроль на спине) | мин, с | без учета времени | | | |
| 2.9. | Техническое мастерство | | Обязательная техническая программа | | | |
| | | | 1 ступень Фигуры программы «Дельфиник» «кувырок», «запятая», «парус на спине», «парус на животе» | | 2 ступень Фигуры программы «Дельфиник» «квадрат», «балерина», «цветок», «нова» | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап спортивной специализации (УТСС)**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнаст. скамейки | кол-во раз | не менее | |
| | | | 10 | |
| 1.2. | Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем прямых ног в положение "угол" | кол-во раз | не менее | |
| | | | 6 | |
| 1.3. | Прыжки толчком двух ног из низкого приседа (за 10 с) | кол-во раз | не менее | |
| | | | 5 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола) | см | не более | |
| | | | 20 | |
| 2.2. | Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола) | см | не более | |
| | | | 20 | |
| 2.3. | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук). Фиксация 5 с | см | не более | |
| | | | 40 | |
| 2.4. | Комплексное плавание 100 м | мин, с | не более | |
| | | | 2.20 | 2.50 |
| 2.5. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |
| | | **Т (СС)-1** | **Т (СС)-2** / **Т (СС)-3** | **Т (СС)-4** / **Т (СС)-5** |
| | | фигуры программы «Дельфиник» «барракуда», «балетная нога», «лебедь», «нова» | фигуры программы «Дельфиник» «барракуда», «балетная нога», «балерина», «шаг», «кип», «рыба-меч», «лебедь», «капля» | фигуры программы «Дельфиник» «рио», «ариана», «юпитер», «океания», «альбатрос», «свордтейл», «поллер», «чайка» |
| 3. Уровень спортивной квалификации - спортивные разряды: | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды: 3 юношеский 2 юношеский 1 юношеский | | |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды: 3 спортивный 2 спортивный 1 спортивный | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | мальчики/юноши | девочки/девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | |
| 1.2. | Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины | количество раз | не менее | |
| | | | 8 | |
| 1.3. | Прыжки толчком двух ног из низкого приседа (за 10 с) | количество раз | не менее | |
| | | | 8 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола) | см | не более | |
| | | | 10 | 5 |
| 2.2. | Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола) | см | не более | |
| | | | 10 | 5 |
| 2.3. | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук). Фиксация 5 с | см | не более | |
| | | | 30 | 20 |
| 2.4. | 100 м комплексное плавание | мин, с | не более | |
| | | | 1.40 | 1.50 |
| 2.5. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |
| | | соло, дуэт, группа | | |
| | | Произвольная программа | | |
| | | соло, дуэт, группа, комби | | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» | | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши/юниоры | девушки/юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи | количество раз | не менее | |
| | | | 20 | 18 |
| 1.2. | Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины | количество раз | не менее | |
| | | | 9 | |
| 1.3. | | | не менее | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Прыжки толчком двух ног из низкого приседа (за 15 с) | количество раз | 10 | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола) | см | не более | |
| | | | 5 | 0 |
| 2.2. | Поперечный шпагат (от бедра до пола) | см | не более | |
| | | | 5 | 0 |
| 2.3. | Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук). Фиксация 5 с | см | не более | |
| | | | 20 | 10 |
| 2.4. | 100 м комплексное плавание | мин, с | не более | |
| | | | 1.30 | 1.40 |
| 2.5. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 3.1. | спортивное звание «Мастер спорта России» | | | |

## 4. Рабочая программа по виду спорта «Синхронное плавание»
## 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

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.

### Этап начальной подготовки (НП)

Основные задачи тренировки:
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- воспитание правильной осанки;
- овладение прикладными двигательными навыками;
- обучение техники спортивных способов плавания;
- обучение основам техники синхронного плавания, разучивание фигур;
- развитие физических качеств (гибкости, ловкости, быстроты);
- обучение элементам хореографии, художественной гимнастики, акробатики.
- развитие волевых качеств, воспитание организованности, целеустремлённости 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, акробатике;
- специальные упражнения синхронного плавания.

Методы:
- физические упражнения;
- игровой и соревновательный;
- методы тренировки по спортивному плаванию (равномерно-дистанционный, повторное и переменное плавание);
- круговая тренировка;
- метод подсчёта (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.

***Специальная 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 глиссера), плавание кролем с поднятой головой, плавание на груди и на спине с попеременным чередованием гребков. Обучение простейшим фигурам синхронного плавания, соответствующим требованиям юношеского разряда: группировка, вращение в группировке, «волна», «марлин», «щука», оборот назад в группировке, оборот вперед в группировке, оборот назад согнувшись. Ознакомление с опорным гребком. Обучение опорному гребку в горизонтальных и вертикальных плоскостях (на месте и в движении). Упражнения для обучения технике гребков, основных позиций, специальных передвижений и простейших фигур.
Распространенные ошибки и методика их исправлений.

***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 спортсмена. Режим тренировки и отдыха. Гигиенические основы закаливания. Значение питания ка 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. Техника классификационных фигур (группировка, вращение в группировке, волна, марлин, щука, оборот вперед и назад в группировке и согнувшись). Основные требования к технике исполнения фигур (темп, ритм, правильная геометрия, высота). Ошибки, пути и методы их устранения.
*Методика обучения обязательным и произвольным упражнениям синхронного плавания.* Методика начального обучения. Общее ознакомление с техникой синхронного плавания. Обучение основным положениям спортсменки 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. Понятие о технике спортивных способов 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. Ритмические остановки. Размер музыкального произведения.

*Морально-волевая и психологическая подготовка спортсменок.* Формирование трудолюбия в процессе тренировки.
*Правила организации и проведения соревнований***.** Место соревнований в тренировочном процессе. Возрастные группы участниц. Права и обязанности участниц соревнований. Основные правила соревнований.
*Оборудование и инвентарь***.** Общая характеристики бассейна. Правила внутреннего распорядка в бассейне и пользование инвентарем. Виды спортивного инвентаря.

**Учебно-тренировочный этап спортивной специализации (УТСС)**

Основные задачи тренировки*:*
1. Укрепление здоровья и закаливание.
2. Разносторонняя физическая подготовка, овладение двигательными навыками.
3. Целенаправленное воспитание физических качеств.
4. Разучивание и совершенствование рациональной техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.
5. Ознакомление, разучивание и совершенствование упражнений синхронного плавания (позиции, специальные упражнения, простейшие фигуры и облегченные композиции); разучивание техники гребковых движений рук.
6. Овладение элементами хореографии, художественной гимнастики, акробатики, прыжков на батуте, прыжков в воду.
7. Развитие морально-волевых качеств, воспитание организованности, целеустремлённости и трудолюбия юных спортсменок.

Основные средства:
-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.
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 спортивными способами плавания в заданных режимах, повторное проплывание отрезков 12,5-50 м. специальными передвижениями синхронного плавания; переменный метод – проплывание дистанций с переменной скоростью (например, 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 спортсменок 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 синхронным плаванием.*

Правила безопасности занятий в бассейне. Ознакомление с инструкцией по оказанию первой помощи при несчастных случаях. Дополнительная страховка при выполнении упражнений на задержку дыхания.

*Гигиенические требования, режим питания в синхронном плавании.* Гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся. 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. Режим спортсменок, значение соблюдения режима в процессе тренировки 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 и прыжков в воду.*

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

*Техника хореографических, акробатических упражнений и упражнений по 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.
*Морально-волевая и психологическая подготовка спортсменок.* Основные методы развития волевых качеств. Сильные и слабые волевые стороны спортсменок, их выявление и коррекция. Роль соревновательного метода в развитие волевых качеств.
Проявление волевой подготовки спортсменок 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 и инвентарь.* Сооружения для синхронного плавания: бассейны, залы и их оборудование.

**УТСС-1**

***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 висе на верхней рейке спиной - поднимание согнутых и прямых ног; вис углом - удерживание положения; из стойки спиной, перехватывая руками рейки, перейти в мост, перехватом вверх перейти в исходное положение.
*Легкоатлетические упражнения*. Бег 60 м, прыжки в длину, в высоту, метание малого мяча с разбега, полоса препятствий (учебные барьеры, мячи).
*Подвижные игры*: «Невод», «метка в цель», «охотники и утки», «перестрелка», «перетягивание через черту», «шишки, желуди и орехи».
Эстафеты. Ходьба на лыжах. Основные способы продвижений, поворотов, торможений.

***Специальная физическая подготовка***

*Специальные упражнения* для развития подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба: маховые движения - вперед, назад, в сторону; 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 26 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 на середине зала: подготовительные упражнения 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). Фигуры для выполнения юношеского разряда и соответствующие программе соревнований данной возрастной группы. Упражнения для обучения технике фигур. Распространенные ошибки и методика их исправления.
**УТСС-2**
***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 приспособления: 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».
Ходьба на лыжах:
Основные способы спусков, подъемов. Передвижение на технику 1 км.
***Специальная физическая подготовка***
*Специальные упражнения* на развитие подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба: 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, ру- ками 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 пассе, 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.
Участие в квалификационных соревнованиях и водноспортивных праздниках.

**УТСС-3**

***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. Ходьба на лыжах: Передвижение на скорость до 2 км.

***Специальная физическая подготовка***

*Специальные упражнения* для развития подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба с помощью вспомогательных средств (резинового жгута, скакалки); с дополнительной внешней опорой (гимнастической скамейкой, гимнастической стенкой); повторные пружинные движения.
Специальные растягивания на тренажерах.
Упражнения для развития быстроты, частоты движений, быстрой смены ритма и темпа движений.
Развитие силовых способностей: 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 31 различных отрезков с укороченными интервалами дыхания (1/8, 1/10). Совершенствование техники стартов и поворотов.
*Хореография.* Упражнения классического экзерсиса (у балетного станка и на середине зала): батман тандю плие, батман дубль фраппе, релеве 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, соответствующих требованиям III и II взрослого разряда.
Разучивание и совершенствование техники выполнения винтов и вращений. Совершенствование гребковых движений руками при переходе из одной позиции в другую. Ознакомление и разучивание техники классификационных фигур: шаг назад, «нова»,тюмлер, продолжительное вращение, «самерсаб», цапля, «эйфель» прогнувшись, «альбатрос», обратная «Каталина», фламинго, шаг назад из горизонтального угла, барракуда, фламинго с согнутой ногой, вертикаль из группировки продолжительное вращение, «аврора», «эйфель» вертикаль, субмарина, шпиль, вертикаль из группировки, шпагат с вращением на 180° шаг вперед, обратный «кран», «сабалина».
В фигурах возможны изменения.
Построение и разучивание произвольных композиций.
Упражнения для изучения техники движения и синхронности исполнения.
Минимальные требования по спортивной подготовке на конец тренировочного года – выполнения требований по ОФП, СФП, спортивному плаванию, выступление на соревнованиях, выполнение разрядных нормативов по синхронному плаванию.
**УТСС-4,5**
***Общая физическая подготовка***
*Общеразвивающие упражнения*. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног. Комплексы упражнений с переменным ритмом, серийный метод выполнения. Упражнения с предметами.
С отягощением (гантели, мяч).
С набивными мячами (вес 1-1,5 кг): поднимание и опускание мяча прямыми и согнутыми руками в различных направлениях. Наклоны с различными положениями мяча (вверху над головой, за головой, за спиной, в одной руке и т.д.), прыжки с мячом в руках.
С гантелями (вес 1-1,5 кг): поднимание и опускание прямых рук во всех направлениях, круговые движения, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, прыжки с гантелями, имитация опорного гребка.

Упражнения на снарядах. Шведская стенка, перекладина: простые висы (согнувшись, прогнувшись), подтягивания, скручивания туловища, удерживания позиций синхронного плавания.
Упражнения на специальных приспособлениях (тренажерах): комплекс упражнений для различных мышечных групп.
*Легкоатлетические упражнения*. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м, кроссовый бег, бег на короткие дистанции.
*Спортивные игры*: баскетбол, волейбол. Подвижные игры, эстафеты.
*Ходьба на лыжах*: передвижение на скорость до 3 км.
***Специальная физическая подготовка***
*Специальные физические* упражнения на развитие подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба: с использованием статических напряжений на максимальной амплитуде, специальное растягивание, перерастяжка. Упражнения скоростно-силового характера с резкой сменой темпа выполнения упражнений. Специальные упражнения для вестибулярного аппарата.
Упражнения для совершенствования техники обязательных фигур.
Дальнейшее совершенствование способности к длительной задержке дыхания (задержка дыхания с сокращением интервала отдыха, специальная дыхательная гимнастика).
*Спортивное плавание, прыжки в воду*.
Совершенствование техники спортивных способов плавания, техники стартов и поворотов. Развитие общей выносливости.
Проплывание дистанций 100 м кролем, 200 м комплексным плаванием в соответствии с контрольными нормативами.
Развитие силовых способностей.
Развитие аэробных возможностей (проплывание дистанции 2000 м кролем (дистанционным или интервальным методом). Повышение анаэробных возможностей, используя соревновательные и специально-подготовительные упражнения, приближенные к соревновательным. Тренировка задержки дыхания.
Разучивание и совершенствование техники учебных прыжков в воду.
*Хореография.* Классический экзерсис (у балетного станка и на середине зала). Батман сутеню вперед, в сторону, назад, батман тандю ку де-пье, батман релеве-лян, гран батман, па-де-бурре (V позиция, лицом к опоре). Пор де бра с разнообразными движениями корпуса. Прыжки: па ассамбле, ассамбле с продвижением, дубль ассамбле.
Хода и продвижения: боковые шаги (качающийся шаг), шаги с подскоками. Упражнения для рук на основе народно-сценического танца.
*Художественная гимнастика*. Маховые движения: махи руками в основных плоскостях, в различных направлениях по дуге и по кругу, одноименно, разноименно, поочередно и последовательно; махи туловищем, раскачивания туловищем, боковой мах с горизонтальной восьмеркой руками.
Прыжки: открытые и закрытые, прыжок в сочетании с вальсовым шагом, с наклоном вперед, с поворотами на 180° и 360°, прыжок касаясь кольцом, прыжок согнувшись (вперед, в сторону). Равновесия: равновесие в круглом полуприседе на одной ноге - свободную ногу вперед (согнуть под тупым, под острым углом, прижать носком к опорной), переходы из одного равновесия в другое. Повороты: одноименный поворот махом, поворот на 360°, разноименный поворот круговым махом. Упражнения с предметами: упражнения с малыми мячами - броски и ловля двумя руками, сочетание бросков и ловли с различными движениями.
*Акробатика*: Стойки: на голове (в секундах), на руках махом (с поддержкой партнера или у опоры). Мосты: мост через стойку на кистях (с поддержкой партнера).
*Прыжки на батуте* в группировке, согнувшись, прогнувшись.
***Техническая подготовка***

Выполнение специальных передвижений на скорость (от 25 до 50 м), разучивание и совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих требованиям I разряда. Разучивание и совершенствование техники винтов и вращений. Комбинационные упражнения на синхронность исполнения элементов и фигур синхронного плавания.
Постановка произвольных программ. Работа над выразительностью.
Упражнения для обучения и совершенствования техники обязательных и произвольных программ. Распространенные ошибки и методика их исправления.

**Этап спортивного совершенствования мастерства (ССМ)**

Основные задачи тренировки:
1. Поддерживания высокого уровня общих и специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма за счёт неуклонного возрастания объёма и интенсивности тренировочных нагрузок.
2. Дальнейшее совершенствование техники синхронного плавания приведение её в соответствие с изменившимися пропорциями тела синхронистки и возросшими функциональными возможностями её организма. Повышение эффективности и экономичности техники синхронного плавания и надёжности при выполнении объёмных, интенсивных, сложных по координации движений и при выполнении упражнений на длительную задержку дыхания. Развитие умения варьировать техникой движений, обучение балансированию в воде и рациональному расслаблению. Совершенствование исполнения произвольных программ. Освоение основных современных вариантов техники в каждом виде программы.
3. Создание прочного фундамента плавательной подготовки.
4. Накопление соревновательного опыта, приобретение инструкторских и судейских навыков. Выполнение (подтверждение) нормативных требований КМС.
5. Овладение знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой по теоретической подготовке.
6. Воспитание трудолюбия, личной ответственности за свою подготовку в спортивной школе, коллективизма и высоких волевых качеств, обеспечивающих максимальную концентрацию усилий.

Минимальные требования по спортивной подготовке на конец тренировочного года – подтвердить норматив КМС.

***Теоретическая подготовка***

*Физическая культура и спорт в России.* Постановления правительства и другие нормативные акты по вопросам физической культуре и спорта. Роль и значение физкультуры и спорта в свете государственных решений.

*История развития синхронного плавания***.** Выступление российских спортсменок на международной арене. Различные школы и стили в синхронном плавании.

*Актуальные вопросы современного синхронного плавания.* Проблемы отбора и прогнозирования результата. Судейство и объективность судейства в синхронном плавании. Подготовка кадров.

*Техника безопасности на занятиях синхронным плаванием.* Основные требования, предъявляемые к технике безопасности (с учетом спортивного стажа и возрастных особенностей занимающегося). Профилактика несчастных случаев на воде. Дополнительная страховка при выполнении упражнений на длительную задержку дыхания. Разминка как средство профилактики травмы. Использование специального инвентаря. Дисциплинированность спортсменок при групповых выступлениях.

*Гигиенические требования***.** Питание спортсменок синхронного плавания. Дополнительные питательные смеси и их приготовление. Питание и режим в различное время круглогодичной тренировки. Восстановительные мероприятия.

*Основы техники синхронного плавания.* Общая характеристика техники физических упражнений в синхронном плавании. Особенности техники технических и произвольных упражнений. Особенности сбора информации о характеристиках движений и ее обработка. Ошибки в технике. Техническая и комбинированная программа. Особенности подбора музыкального сопровождения. Критерии исполнительского мастерства в синхронном плавании. Требования к трудности. Костюм синхронистки

*Методика обучения обязательным и произвольным упражнениям синхронного плавания.* Обучение основным позициями специальным передвижениям. Обучение технике фигур, построения и исполнения произвольных программ. Методика устранения ошибок.

Тренировка как многолетний круглогодичный педагогический процесс физического воспитания, направленный на достижение высших спортивных достижений. Содержание тренировки, принципы, виды спортивной подготовки их значение и место, средства и методы тренировки. Планирование, ее виды и методы. Педагогический контроль, его значение, содержание, виды и методы.

*Врачебный контроль и самоконтроль***.** Значение, содержание и организация. Показания и противопоказания к занятиям синхронным плаванием. Объективные данные самоконтроля.

*Техника хореографических, акробатических упражнений и упражнений по художественной гимнастики.* Специфика хореографической подготовки.

Упражнения, построенные на основе классического и народного танца. Танцы народов мира и современный танец. Совершенствование упражнений художественной гимнастики. Характеристика акробатических упражнений и их структура. Основные ошибки и методика их устранения.

*Музыка в синхронном плавании***.** Общие вопросы построения и восприятия музыкального произведения. Особенности подбора музыки.

Принципы проведения занятий в зале и на воде под музыкальное сопровождение.

*Морально-волевая и психологическая подготовка спортсменок***.**

Формирование нравственности - основа воспитания спортсмена в школе спорта.

Мотивация спортивной деятельности спортсмена. Эстетическое воспитание. Воспитание трудолюбия, устремленности к спортивной победе, инициативности, настойчивости, смелости, самообладания и др. качеств.

Специальная психологическая подготовка спортсменов. Специальные средства и методы управления психическим состоянием спортсменки.

*Медико-биологические особенности***.** Анатомические особенности женщин-спортсменок, девушек, девочек. Физиологические особенности спортсменок.

Менструальный цикл у девушек и его связь со спортивной работоспособностью. Особенности гигиены девушек спортсменок.

**ССМ-1**

***Общая физическая подготовка***

*Общеразвивающие упражнения*. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с собственным весом и в парах). Изучение комплексов упражнений с использованием раздельно-имитационного, серийного, поточного методов проведения.

Упражнения с предметами. Броски набивного мяча из-за головы, от груди, снизу, сверху, наклоны, вращения, сгибание и поднимание ног (мяч зажат между стопами), прогибания; прыжки с мячом и через мяч. С гантелями (вес 1-1,5 кг): легкий бег, прыжки, приседания (на скорость, выносливость).

Упражнения на снарядах. На гимнастической стенке: вис прогнувшись, вис согнувшись, размахивания в висе на согнутых руках, раскачивания (влево, вправо), повороты, статические удерживания ног в различных позициях. Упражнения на специальных приспособлениях (тренажерах): изометрические и изокинетические упражнения.

*Легкоатлетические упражнения*. Бег на средние дистанции, эстафетный бег, кроссовый бег до 45 мин, бег с препятствиями. Прыжки в длину, высоту (совершенствование техники и спортивного результата). Метания.
Спортивные игры: футбол, водное поло (по упрощенным правилам). Ходьба на лыжах: Передвижение на скорость до 3 км. Эстафеты на лыжах.
***Специальная физическая подготовка***
*Специальные упражнения*, направленные на развитие гибкости. Растягивание на суше и воде с дополнительным отягощением и использованием специальных приспособлений (жгуты, резина, палки, обручи). Развитие анаэробной и аэробной производительности специальными упражнениями синхронного плавания (проплывание на скорость отрезков 25,50,100 и 200 м основными видами передвижений).
Специальные упражнения для овладения устойчивостью вращений, балансированием в воде (исполнение винтов и вращений в различных вертикальных позициях).
Имитационные движения техники обязательных фигур и техники гребковых движений, использование различных типов гребков при переходе из позиции в позицию.
Совершенствование способности к длительной задержке дыхания (ныряние в длину с сокращающимися интервалами отдыха, многократное повторение винтов, вращений, фигур, связок, увеличение резервных возможностей аппарата внешнего дыхания).
*Спортивное плавание*. Совершенствование техники спортивных способов плавания. Плавание всеми способами, варьируя движения по форме, усилиям и темпу.
Плавание в полной координации и по элементам, избирательно воздействуя на различные стороны специальной физической подготовки и на деятельность функциональных систем организма.
Плавание с различными вариантами дыхания (1/3, 1/6, 1/8).
Использование силовых упражнений в воде с отягощениями. Выполнение значительных и больших нагрузок для достижения высокого уровня тренированности. Тестирующие программы.
*Хореография*. Классический экзерсис (у балетного станка и на середине зала), батман фондю на 45°, релеве-лян на 90°. Из V позиции во всех направлениях, батман девлоппе, батман девлоппе пассе на 90°. Пор де бра - сложная форма с глубоким наклоном корпуса вниз. Прыжки: сисон-уверт на 45°, сисон-ферме. Туры. Ходы и движения: боковые перескоки, шаги польки, па вальса, элементы итальянского (тарантелла), испанского, венгерского танцев.
*Художественная гимнастика*. Маховые движения: махи ногами, махи свободной ногой в сторону, на пружинном движении опорной ноги; маховые движения в сочетании с шагами, бегом, прыжками.
Прыжки: подбивной прыжок с прямыми ногами, прыжок со сменой ног впереди, то же с поворотом на 180° и 360°, прыжок шагом.
Равновесия: переднее, заднее, с прыжка, со сменой ног впереди, то же с поворотом кругом, после прыжков - шагом, касаясь, кольцом и др.
*Акробатика*. Стойки: стойка на руках, перевороты, стойка на голове с различным положением ног, групповые пирамиды.
***Техническая подготовка***
Всестороннее совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих возрастным требованиям. Вариативность техники выполнения гребковых движений с учетом индивидуальных особенностей спортсменки.
Разучивание и совершенствование отдельных фигур международной классификации FINA.
Упражнения для обучения обязательным фигура
м синхронного плавания.
Распространенные ошибки и методика их исправления.
Построение произвольных композиций (выбор музыки, компиляция фонограммы, поиск движений, архитектоника произвольных программ). Подбор упражнений для углубленного

изучения техники произвольных композиций (упражнений для освоения техники вращательных движений в вертикальных и наклонных плоскостях), совершенствование техники выталкиваний из воды на максимальной высоте.
Работа над экспрессией движений. Построение, исполнение технических программ и комбинированных групп.
Углубленная специализация. Совершенствование специальных упражнений на суше и в воде с целью дальнейшего развития физических качеств, навыков и способностей (путем повышения объема, увеличения интенсивности тренировочных нагрузок, повышения плотности занятий).
Использование дополнительных отягощений (пояса, плавательные костюмы).
Упражнения в парах, в группах для развития специальной выносливости (комплексы упражнений, составленные из элементо
в и фигур синхронного плавания).
*Спортивное плавание, прыжки в воду*. Совершенствование техники спортивных способов плавания. Плавание с приспособлениями, увеличивающими площадь гребущих поверхностей рук и ног (лопатки ласты).
Проплывание дистанции 400 м кролем, брассом в сочетании с дыханием 1/10. Дальнейшее повышение аэробных и анаэробных возможностей путем использования тестирующих программ.
Повышение психологической устойчивости к работе максимальной мощности, при прохождении средних, длинных и сверхдлинных дистанций.
Повышение экономичности работы и продуктивности дыхания. Прикладное плавание. Оказание первой помощи при несчастных случаях на воде. Прыжки в воду: совершенствование техники прыжков с 1- и 3-метрового трамплинов (подскоки с соскоком, спады вперед и назад, согнувшись и прогнувшись, головой вниз (с 1- метрового трамплина).
*Хореография*. Классический экзерсис у балетного станка и на середине зала. Батман девлоппе, релеве на полупальцах. Тан лие, тан лие с перегибом корпуса, тан лие с туром. Прыжки: па де-баск, баланнсе, па глиссад.
Ходы и движения: элементы кадрили, перепляс, цыганский танец; движения современных танцев - сиртаки, рок-н-ролл, стиль «диско».
Пластическая подготовка. Работа над образом.
Импровизация.
*Художественная гимнастика*. Совершенствование техники маховых движений, целостные взмахи. Прыжки: прыжок шагом в сторону, несколько поточных прыжков 39 шагом, подбивной прыжок (в фазе полета согнуть маховую ногу); перекидной прыжок в равновесие.
Равновесие: переднее, заднее равновесие после прыжков, различные формы равновесия после волн. Повороты на 180° и 360°.
Упражнения с предметами: упражнения с лентой, круги, змейки, спирали; упражнения с обручем: вращения, подбросы, перекаты.
*Акробатика.* Стойки: стойка на руках (удерживать), то же с переходом в шпагат.
Перевороты: подводящие упражнения для переворотов вперед.
Соединение колес и переворотов вперед.
Прыжки на батуте: темповые прыжки, прыжки согнувшись ноги врозь, прыжки с поворотом на 180° и 360°, прыжки в шпагате.
*Техника синхронного плавания*
Всестороннее совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих требованиям КМС.
Умение выбирать наиболее рациональные гребковые движения в соответствии с индивидуальными возможностями спортсменки.
Изменения в технике движений рук при варьировании скорости исполнения.

Достижение стабильности, устойчивости и автоматизированности в технике выполнения обязательных фигур. Совершенствование техники винтов и вращений.
Анализ техники фигур, винтов и вращений по фотографиям, рисункам, кинофильмам, видеозаписям.
Упражнения для совершенствования техники классификационных фигур.
Распространенные ошибки и методика их устранения.
Совершенствование построения произвольных программ.
Связь упражнений с мелодией, темпом, ритмом, музыкальной динамикой.
Архитектоника одиночных, парных и групповых выступлений.
Особенности построения технических программ.
Комбинированная группа (техника и методика построения) с учетом последних требований FINA. Разработка схем построений и перестроений.
Графическая запись программ.
Совершенствование исполнения произвольных программ. Образность, характерность и индивидуальность стиля произвольных программ в одиночных, парных и групповых выступлениях.
Совершенствование способности непринужденного исполнения произвольных программ. Технико-тактическое мастерство спортсменок.
Пути дальнейшего совершенствования техники и тактики синхронного плавания и их исследование. Индивидуальная подготовка.

**Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)**

Основные задачи тренировки:
1. Выявление и корректировка индивидуальной спортивной предрасположенности к исполнению различных видов программ синхронного плавания.
2. Реализация индивидуализированной спортивной специализации.
3. Качественное повышение физических и функциональных способностей спортсменок, избирательно направленное воздействие на отдельные мышечные группы и на организм в целом.
4. Формирование специфической выносливости к длительной работе в условиях гипоксии. Управление деятельностью центральной нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем.
5. Систематическое овладение эффективной и рациональной спортивной техникой. Осуществление качественного контроля техники движений.
6. Оптимизация динамических характеристик техники движений. Выполнение освоенных двигательных действий на максимальных и предельных скоростях движений и передвижений.
7. Увеличение двигательного потенциала синхронисток за счёт освоения новых движений и их вариантов (вариативных действий).
Подбор непривычных положений тела, поз, фигур, соединений (связок) для конструирования зрелищных двигательных комбинаций на воде.
8. Сохранение оптимального уровня гибкости за счёт последовательного и систематического использования растягивающих комплексов.
Поиск наиболее эффективных методик и их сочетаний с учётом индивидуальных способностей спортсменок.
9. Формирование у спортсменок психологической установки на личную инициативу и проявление творческого подхода в ходе работы над построением произвольных программ синхронного плавания.
10. Накопление соревновательного опыта за счёт систематического участия в состязаниях разного ранга и выступлений в различных дисциплинах (соло, дуэт, группа, комбинированная программа, показательные выступления).

11. Овладение современными научными знаниями о здоровье, тренировочном процессе, соревновательной деятельности.
Основные средства тренировки.
Выборочные легкоатлетические упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения с отягощениями и на тренажерах, спортивные игры, спортивное плавание (в различных тренировочных режимах, с отягощением, на задержку дыхания), хореографические упражнения, элементы акробатики и художественной гимнастики.
Упражнения синхронного плавания (фигуры, связки, композиции).
Методы тренировки.
Общепедагогические методы (словесные, наглядные, методы срочной информации), метод физического упражнения (обще-подготовительные, специально-подготовленные и соревновательные), психологические, медико-биологические, игровые и соревновательные методы.
Минимальные требования по спортивной подготовке к концу тренировочного года – норматив мастера спорта.

***Общая физическая подготовка.***
*Общеразвивающие упражнения.* Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног, с использованием избирательной направленности в подборе упражнений.
Легкоатлетические упражнения.
Бег: на средние и длинные дистанции, эстафетный бег, кроссовый бег (45-60 мин), прыжки, метания. Спортивные игры. Ручной мяч, водное поло.

***Специальная физическая подготовка.***
*Зал.* Имитация гребковых движений с отягощением. С
овершенствование основных позиций синхронного плавания.
Специальные упражнения для растягивания мышц и подвижности в суставах.
Выполнение комплекса упражнений на задержку дыхания.
«Сухая» тренировка. Специальная двигательная подготовка.
*Бассейн.* Выполнение специальных передвижений на скорость и резкость исполнения. Наращивание развивающих тренировочных нагрузок с отягощениями для развития силы и выносливости.
Специальные комплексы в воде для совершенствования и поддержания гибкости.
Развитие аэробной и анаэробной производительности с использованием специальных передвижений.
Овладение центрированностью вращений и пространственным ориентированием. Совершенствование способностей к длительной задержке дыхания.
*Спортивное плавание.*
Выполнение плавательных заданий в различных зонах тренировочных нагрузок – аэробной, аэробно-анвйробной, гликолитическо-анаэробной, смешанной алактатно-гликолитической.
Использование равномерно дистанционного метода, плавание на уровне ПАНО, дистанционно интервального метода, интервальный метод со ступенчатым повышением скорости, соревновательный метод.
Плавание в полной координации в условиях глюколитической тренировки.
Подбор и выполнение плавательных упражнений различной энергетической стоимости.
Выполнение упражнений с отягощениями.
Выполнения упражнений с отягощениями – гидрокостюм, пояса.
Тестирующие программы.
*Хореография.*
Классический и характерный экзерсис у опоры и на середине зала.
Адажио на полу-пальцах.
Прыжки на месте и в движении с поворотом на 180 и 360 градусов.

Равновесия.
Ходы и движения современных танцев. Свободная пластика. Импровизация.
Художественная гимнастика.
Упражнения для развития гибкости, равновесия и прыгучести.
Прыжки с фиксацией опорной ноги, подъёмы на полупальцах, равновесия в наклоне, шпагате.
Прыжки в шпагат кольцо, со сменой ног.
Волны руками, ногами, туловищем, целостные волны.
*Техника синхронного плавания.*
Всестороннее изучение и совершенствование техники произвольных упражнений. Выполнение сложно-координированных движений – винтовых и вращательных, поворотов в наклонных плоскостях, выталкивания из воды с последующей остановкой на «высоте» и др. Углубленная специализированная специализация.
Выполнение упражнений на длительную задержку дыхания.
Выявление отличительных особенностей техники сильнейших спортсменок мира.
Анализ соревновательной деятельности по видеозаписи.
Взаимосвязь техники и выразительности.
Работа над исполнительским мастерством - отработка поз, жестов, движений, детализации и логика движений.
Самостоятельное составление соревновательных программ.
Выбор музыки, образа, характера.
Совершенствование эмоциональных сторон программы.
Углубленное изучение построения и исполнения технических программ.
Архитектоника одиночных, парных и групповых программ.
Разработка схем построения и перестройки.
Комбинированная группа.
Упражнения на развития скорости выполнения перестроений на воде.

***Теоретические занятия***
Физическая культура и спорт в России.
Синхронное плавание в системе физического воспитания.
Актуальные вопросы современного синхронного плавания.
Техника безопасности при занятиях синхронным плаванием.
Гигиенические требования, режим питания в синхронном плавании.
Техника синхронного плавания.
Техника произвольных композиций.
Методика обучения обязательным и произвольным упражнениям в синхронном плавании.
Система спортивной тренировки.
Планирование спортивной тренировки и ведение дневника.
Врачебный контроль и самоконтроль.
Техника хореографических упражнений.
Техника художественной гимнастики.
Техника акробатических упражнений.
Музыка на занятиях синхронным плаванием.
Медико-биологические особенности женского спорта.
Медицинские проблемы женского спорта.
Морально-волевая и психологическая подготовка спортсменок.

***Развитие физических качеств синхронисток***

В синхронном плавании спортсменке необходимо обладать высоким уровнем общей и специальной подготовки, предусматривающей не только развитие физических качеств, но и овладение необходимыми знаниями особенностей данного вида спорта.

Детям в этом случае достаточно рассказать наиболее интересные моменты из истории синхронного плавания.

Спортсменкам старшего возраста следует сообщить сведения по анатомии, физиологии плавания, гигиене и соблюдению режима, по методике тренировки и некоторым педагогическим принципам построения тренировочного процесса.

Синхронное плавание создает значительно меньшие физические нагрузки на организм спортсменки чем спортивное плавание.

Поэтому такие важные для спортивного плавания качества, как выносливость и ее производная - скоростная выносливость, высокий уровень развития силы; работа с аэробной или анаэробной направленностью, практически занимают в подготовке водных фигуристок незначительное место.

Характер тренировки в синхронном плавании выдвигает на первый план развитие способности к работе с задержкой дыхания; в ряде случаев необходимо задерживать дыхание на 10—20 с.

Во время длительного пребывания под водой в условиях значительного внешнего давления повышаются требования к состоянию ларингологических органов: уши, горло, нос должны быть здоровыми, а в случае заболевания - тщательно и своевременно излеченными.

Различные фигуры, выполняемые на поверхности воды, требуют того, чтобы спортсменка, не прилагая значительных поддерживающих усилий, могла свободно и легко лежать на воде, сосредоточив все свое внимание на качественном выполнении упражнений, раскрытии музыкальной темы, образа и т. д.

Поэтому одно из первостепенных качеств синхронистов – высокая плавучесть.

Деятельность спортсменки в синхронном плавании проходит в необычной среде - без твердой опоры под ногами.

Перемещения в трехмерном пространстве, в том числе вращения вокруг различных осей тела, связаны с необходимостью отлично ориентироваться под водой, обладать высоким уровнем развития координационных способностей.

Эти качества формируются и тренируются с помощью подготовительных упражнений во время акробатической, хореографической и специальной подготовки — на суше и в воде.

Специфичным в синхронном плавании является и проявление силы.

Силовая выносливость, динамическая сила и другие разновидности этого качества очень важны при тренировке спортсменов в спортивном плавании, но в синхронном плавании более важным компонентом является статическая сила.

Многие фигуры обязательной программы, а также различные композиции в парных и групповых выступлениях требуют от спортсменки выполнения и удержания статических (порой достаточно сложных) поз, связанных также с высоким проявлением гибкости.

В синхронном плавании проявление гибкости также имеет свои особенности по сравнению с гибкостью в спортивном плавании, где в основном развивается подвижность тех суставных групп, которые принимают самое активное участие в плавательных движениях (практически это гибкость плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов).

В синхронном же плавании, где необходимо выполнять довольно большое количество упражнений в различных позах, с разными углами сгибания во многих суставных группах, спортсменка должна обладать повышенной гибкостью для технически правильного исполнения фигур в безопорном положении.

Высокая подвижность в суставах способствует более эстетичному выполнению композиции и повышает зрелищность выступления.

Хорошая гибкость в сочетании с достаточным уровнем статической силы представляет собой важный комплекс дополняющих друг друга качеств.

Гибкость может быть активной и пассивной.

Активная проявляется в процессе собственных мышечных усилий (например, касание пальцами прямой ноги ладоней рук, вытянутых вперед — в стороны, в положении стоя); пассивная проявляется под воздействием внешних сил (это может быть сопротивление внешней среды, действия партнера и т. д.).

Гибкость можно достаточно легко и быстро совершенствовать.

Но это физическое качество быстро утрачивается, если спортсмен систематическими упражнениями не будет поддерживать уровень ее развития.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах следует выполнять ежедневно по 10-15 мин в день.

Формы применения этих упражнений могут быть различными.

Например, самостоятельные занятия, посвященные только развитию гибкости, в зале подготовительных упражнений перед тренировкой в воде.

Упражнения на гибкость желательно включать в комплекс утренней гимнастики.

Так как упражнения, направленные на развитие пассивной гибкости, выполняются с высокой амплитудой движения в суставах, близкой к максимальной, перед занятиями необходимо провести интенсивную и качественную разминку, чтобы избежать возможных травм.

Выполнение упражнений на гибкость всегда связано с упражнениями на отягощение.

Это может быть и естественное отягощение (масса собственного тела), и с помощью блоков, резиновых амортизаторов и других приспособлений.

Поэтому, выполняя комплекс специальных подготовительных упражнений, следует чередовать упражнения на гибкость с упражнениями, направленными на развитие силы. Укрепляя различные мышечные группы, упражнения, предназначенные для развития силы, препятствуют накоплению лишнего жира и возрастанию массы спортсменки, способствуют воспитанию правильной осанки, красивой походки и т.п.

## 4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Содержание |
|---|---|---|
| НП | История вида спорта и его развитие | Зарождение и развитие вида спорта.<br>Биографии выдающихся спортсменов.<br>Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура, как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | Понятие о физической культуре и спорте.<br>Формы физической культуры.<br>Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях ФКиС | Понятие о гигиене и санитарии.<br>Уход за телом, полостью рта и зубами.<br>Гигиенические требования к одежде и обуви.<br>Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | Знания и основные правила закаливания.<br>Закаливание воздухом, водой, солнцем.<br>Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.<br>Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.<br>Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | Понятие о технических элементах вида спорта.<br>Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. | Классификация спортивных соревнований.<br>Команды (жесты) спортивных судей.<br>Положение о спортивном соревновании.<br>Организационная работа по подготовке спортивных соревнований.<br>Состав и обязанности спортивных судейских бригад.<br>Обязанности и права участников спортивных соревнований.<br>Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |

| | | |
|---|---|---|
| | Режим дня и питание обучающихся | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса.<br>Роль питания в жизнедеятельности.<br>Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спорт.инвентарь по виду спорта | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| УТСС | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | Физическая культура и спорт как социальные феномены.<br>Спорт – явление культурной жизни.<br>Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.<br>Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.<br>Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса.<br>Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.<br>Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | Спортивная физиология.<br>Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.<br>Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ | Структура и содержание Дневника тренировок.<br>Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки.<br>Основы техники вида спорта. | Спортивная техника и тактика. Двигательные представления.<br>Методика обучения. Метод использования слова.<br>Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | Характеристика психологической подготовки.<br>Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности.<br>Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спорт.инвентарь и экипировка по виду спорта | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.<br>Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | Деление участников по возрасту и полу.<br>Права и обязанности участников спортивных соревнований.<br>Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |

| | | |
|---|---|---|
| ССМ | Олимпийское движение.<br>Роль и место физической культуры в обществе.<br>Состояние современного спорта | Олимпизм как метафизика спорта.<br>Социокультурные процессы в современной России.<br>Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| | Профилактика травматизма.<br>Перетренированность/ недотренированность | Понятие травматизма.<br>Синдром «перетренированности».<br>Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | Индивидуальный план спортивной подготовки.<br>Ведение Дневника тренировок.<br>Классификация и типы спортивных соревнований.<br>Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | Характеристика психологической подготовки.<br>Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности.<br>Системные волевые качества личности.<br>Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | Современные тенденции совершенствования системы тренировки.<br>Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности.<br>Система спортивных соревнований.<br>Система спортивной тренировки.<br>Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | Основные функции и особенности спортивных соревнований.<br>Общая структура спортивных соревнований.<br>Судейство спортивных соревнований.<br>Спортивные результаты.<br>Классификация спортивных достижений. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.<br>Психологические средства восстановления:<br>аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. |

| | | |
|---|---|---|
| | | Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.<br>Особенности применения восстановительных средств. |
| ВСМ | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере ФКиС.<br>Патриотическое и нравственное воспитание.<br>Правовое воспитание.<br>Эстетическое воспитание. |
| | Социальные функции спорта | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая).<br>Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции).<br>Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | Индивидуальный план спортивной подготовки.<br>Ведение Дневника тренировок.<br>Классификация и типы спортивных соревнований.<br>Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.<br>Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности.<br>Система спортивных соревнований.<br>Система спортивной тренировки.<br>Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | Основные функции и особенности спортивных соревнований.<br>Общая структура спортивных соревнований.<br>Судейство спортивных соревнований.<br>Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.<br>Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| | Восстановительные средства и мероприятия | Средства восстановления:<br>-рациональное построение учебно-тренировочных занятий;<br>-рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; |

| | | |
|---|---|---|
| | | -организация активного отдыха.<br>Психологические средства восстановления:<br>-аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия;<br>-дыхательная гимнастика.<br>Медико-биологические средства восстановления:<br>-питание, гигиенические и физиотерапевтические процедуры;<br>-баня, массаж, витамины.<br>Особенности применения различных восстановительных средств.<br>Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

## 5. Особенности осуществления спортивной подготовки

Осуществление спортивной подготовки по виду спорта «Синхронное плавание» основано на особенностях вида спорта и его спортивных дисциплин.

Реализация Программы проводится с учётом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «Синхронное плавание», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Синхронное плавание» учитываются при формировании Программы и годового учебно-тренировочного плана.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Программы формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Зачисление на спортивную подготовку производится в соответствии с Правилами прима в Учреждение.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, выполнить контрольные нормативы, разрядные требования и не иметь медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Возраст обучающихся на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «Синхронное плавание», участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Синхронное плавание» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом особенностей вида спорта «Синхронное плавание» и его спортивных дисциплин определяются Учреждением.

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»;
- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивное звание «Мастер спорта России».

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

## 6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) наличия:

- дорожек вдоль бортика бассейна с ванной размеров:
  - не менее: ширина 12 м, длина 25 м, глубина 2,0 м (для этапов УТСС, ССМ, ВСМ);

- не менее: ширина 8 м, длина 25 м (для этапа НП);

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие хореографического зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта оборудованного в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 1144н;
- обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки;
- обеспечения спортивной экипировкой;
- обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий.
- медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Оборудование и спортивный инвентарь,**
**необходимые для осуществления спортивной подготовки**

| №п/п | Наименование | Единица измерения | Количество |
|---|---|---|---|
| 1. | Аппаратура для трансляции музыки над водой и под водой, включающая: подводный звукоизлучатель (динамик), акустические системы, усилитель мощности, проигрыватель с различными типами носителей, микшерный пульт, рэковый кейс, комплект коммутации | комплект | на бассейн<br>1 |
| 2. | Портативная беспроводная музыкальная аудиосистема с различными типами носителей | штук | на тренера<br>1 |
| 3. | Покрытие фрикционное (нескользящее) | м2 | на бассейн<br>18 |
| 4. | Гантели массивные (от 1 кг до 2 кг) | пар | на тренировочный спортивный зал<br>14 |
| 5. | Доска для плавания | штук | 20 |
| 6. | Лопаточки для плавания | пар | 20 |
| 7. | Батут портативный | штук | на тренировочный спортивный зал<br>1 |
| 8. | Дорожка акробатическая | штук | на тренировочный спортивный зал<br>1 |
| 9. | Скакалка гимнастическая | штук | на тренировочный спортивный зал<br>15 |
| 10. | Скамейка гимнастическая | штук | на тренировочный спортивный зал<br>4 |

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

## Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | НП | | УТСС | | ССМ | | ВСМ | |
| | | | | кол-во | срок эксплуатации (лет) | кол-во | срок эксплуатации (лет) | кол-во | срок эксплуатации (лет) | кол-во | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Утяжелители для рук, ног и на пояс | комплект | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |

## Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | НП | | УТСС | ССМ | | ВСМ | |
| | | | | кол-во | срок эксплуатации (лет) | кол-во | срок эксплуатации (лет) | кол-во | срок эксплуатации (лет) | кол-во | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Зажим для носа | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 2. | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Кроссовки | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Купальник для женщин для спортивных соревнований (для произ. программ) | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 5. | Купальник для женщин для спортивных соревнований (черный) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 6. | Купальник тренир. для женщин | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7. | Обувь для бассейна (шлепанцы) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Очки для плавания | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |

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

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России от 24.12.2020 г. № 952н, «Тренер», утверждённым приказом Минтруда России от 28.03.2019 г. № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утверждённым 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», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916н.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации, этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учётом специфики вида спорта «Синхронное плавание» , а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Профессиональное развитие тренеров-преподавателей имеет непрерывный процесс. Тренер-преподаватель систематически повышает свою профессиональную квалификацию, участвует в семинарах, конференциях и других формах методической работы, принятых в Учреждении.

## 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-коммуникационные средства
- технологические средств ИКТ: компьютеры, планшеты и другое информационное оборудование;
- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- прикладные программы, в том числе поддерживающие административную деятельность учреждения;
- мониторинг здоровья обучающихся;
- информационно-образовательные ресурсы в виде цифровой и печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;
- официальный сайт организации в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых программах и материально-техническом обеспечении деятельности;
- коммуникационные каналы Telegram, Zoom.
- 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. Водянникова - М.: 2012.
7. Теория и методика синхронного плавания: учебник / М.Н. Максимова . -М.:2017.

Перечень интернет-ресурсов.

- Министерство спорта РФ: http://www.minsport.gov.ru/
- Комитет по ФКиС Санкт-Петербурга http://kfis.spb.ru/
- Интернет-портал Sportbox.ru http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/
- Международная ассоциация спортивной информации http://www.iasi.org/
- Национальная информационная сеть "Спортивная Россия" http://www.infosport.ru/
- Российский олимпийский комитет http://www.olympic.ru
- Спорт-Экспресс http://www.sport-express.ru//
- Справочная правовая система «Консультант плюс» http://www.consultant.ru
- Университетская информационная система РОССИЯ http://budgetrf.ru/welcome/
- Федеральный образовательный портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" http://window.edu.ru/
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: http://fcior.edu.ru
- Электронно-библиотечная система IPRbooks http://www.iprbookshop.ru/

Перечень аудиовизуальных средств:

- Министерство спорта РФ: http://www.minsport.gov.ru/
- Комитет по ФКиС Санкт-Петербурга http://kfis.spb.ru/
- Интернет-портал Sportbox.ru http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/
- Международная ассоциация спортивной информации http://www.iasi.org/