

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО РЮ «СШОР № 13»

С.В. Гундарев  
(подпись, инициалы, фамилия)  
2023 г.

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

### І. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по синхронному плаванию с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание», утвержденным приказом Минспорта России 17.09.2022 г. № 739<sup>1</sup> (далее – ФССП).

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

Программа предназначена для подготовки спортсменок по синхронному плаванию на этапе начальной подготовки (ЭНП), учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) (УТЭ), этапе совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) и этапе высшего спортивного мастерства (ЭВСМ). Данная Программа реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях синхронным плаванием и физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом до достижения уровня сборных команд России и демонстрации высоких результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях. Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивной школы, режимы учебно-тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годового цикла. В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые планы спортивной подготовки по годам, схемы построения

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 25.10.2022 г., регистрационный № 70694).

годовых циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий. Указаны требования к технике безопасности в условиях тренировочного процесса и соревнований. В разделе программы «Система контроля» указаны критерии подготовки спортсменов на каждом этапе занятий, которые разработаны с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание, а также предыдущих программ для спортивных школ по плаванию и являются итогом многолетних наблюдений за обучающимися детско-юношеских спортивных школ, анализа отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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)	Продолжительность этапа (период)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	6	до года	8-25
			свыше 1 года	8-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	до 3-х лет	4-20
			свыше 3-х лет	4-18
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	весь период	3-15
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	13	весь период	2-12

2. Объем Программы:

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

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

Спортивная школа организует работу со спортсменами в течение всего календарного года.

Учебно-тренировочные занятия:

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных видеоматериалов, просмотра соревнований), работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера-преподавателя.

Расписание тренировок составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

В каникулярное время спортивная школа может открывать в установленном порядке спортивный или спортивно-оздоровительный лагерь с дневным пребыванием, проводить учебно-тренировочные мероприятия. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин плана учебно-спортивной подготовки. Рекомендуется направлять в спортивные лагеря лучших спортсменов, выполнивших контрольные нормативы. Для остальных обучающихся устанавливаются каникулы, продолжительность которых составляет 4-8 недель, во

время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера-преподавателя, согласно индивидуальным планам подготовки в период активного отдыха.

Спортивные соревнования (объем соревновательной деятельности):

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

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

В таблице представлено рекомендуемое количество соревнований и контрольных испытаний в годичном цикле.

Планируемые показатели соревновательной деятельности спортивной программы по синхронному плаванию определены сроком реализации рабочей программы, с учетом результатов выступлений лиц, проходящих спортивную подготовку.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских, межрегиональных, региональных, муниципальных и соревнований физкультурно-спортивных организаций. Причем, чем выше стаж и квалификация спортсменов, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Однако, количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства

			(этап спортивной специализации)	мастерства	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	18
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	До 14 суток		
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 суток, но не более 2 раз в год		
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

#### 4. Годовой учебно-тренировочный план

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-34	22-28	17-23	8-12	8-12	4-6
2.	Специальная физическая подготовка (%)	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, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	4-6

Учебный год начинается 1 января и заканчивается, как правило, 31 декабря. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 52 недели в год: 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам спортсменов в период их активного отдыха от общего количества часов (процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20%). На этапе спортивного совершенствования планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований,

поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией индивидуально.

Объем учебно-тренировочных занятий в рамках недельного режима спортивной подготовки является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки – двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов; на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа углубленной специализации, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана спортивной подготовки, определенного данному этапу. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных мероприятий учебно-тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана спортивной подготовки каждой группы был выполнен полностью.

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

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

Годовой учебно-тренировочный план приведен в Приложении № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание».

5. Календарный план воспитательной работы приведен в Приложении № 2 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание».

6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в Приложении № 3 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание».

7. Планы инструкторской и судейской практики: лица, проходящие спортивную подготовку в учебно-тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах

начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Спортсмены в группах совершенствования спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Спортсмены в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в городе. На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены выполняют необходимые требования, для присвоения им звания инструктора и юного судьи. В годовых планах тренировочных этапов УТЭ, ССМ и ВСМ определен объем инструкторской и судейской практики.

8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. Планирование объема восстановительных средств определяется в годовых планах тренировочных занятий групп ТЭ, ССМ и ВСМ.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в учебно-тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

*Пассивный отдых:*

Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

*Активный отдых.*

После упражнений с большой нагрузкой часто бывает, полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы

тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке синхронистов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

#### *Педагогические средства.*

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

#### *Психологические средства.*

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

К их числу относятся:

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

### **III. Система контроля**

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

9.1. На этапе начальной подготовки:

сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом;

сформировать широкий круг двигательных умений и навыков, гармонично развивать физические качества;

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «синхронное плавание»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

сформировать устойчивый интерес и спортивную мотивацию к занятиям видом спорта «синхронное плавание»;

повышать уровень физической, технической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «синхронное плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий и периоды отдыха, режим восстановления и питания;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «синхронное плавание»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

сформировать мотивацию к совершенствованию спортивного мастерства и достижению высоких спортивных результатов;

повышать уровень физической, технической, теоретической и психологической подготовленности;

повысить функциональные возможности организма;

сформировать навык профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности.

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «синхронное плавание»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

стабильно демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

приобрести опыт спортивного судьи по виду спорта «синхронное плавание»

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

сохранить мотивацию к совершенствованию спортивного мастерства и достижению высоких спортивных результатов;

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, теоретической и психологической подготовленности;

закрепить навык профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Исходное положение – лежа на спине, перейти в положение «сидя»	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	
1.2.	Исходное положение – лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой	количество раз	не менее		не менее	
			4		5	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более		не более	
			40		30	
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более		не более	
			40		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		не более	
			40		30	
2.4.	Исходное положение –	с	не менее		не менее	

	сед, прямые ноги вместе, выполняется наклон вперед с фиксацией положения согнувшись		3,0	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		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	количество раз	не менее 10	
1.2.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем прямых ног в положение «угол»	количество раз	не менее 6	
1.3.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа (за 10 с)	количество раз	не менее 5	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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		
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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		
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
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 по виду спорта  
«синхронное плавание»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа (за 15 с)	количество раз	не менее	
			10	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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		
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

##### **Этап начальной подготовки.**

На первом этапе предварительной подготовки спортсменов следует максимально расширить базу двигательных умений обучающихся, научить их выполнять разнообразные координационные движения, поставив во главу решение задачи их многоборной ориентации. Тренеру-преподавателю предстоит увлечь обучающихся синхронным плаванием, сформировать у них устойчивую мотивацию к избранному виду спорта. На данном этапе необходимо сосредоточиться на выявлении спортивной одаренности у начинающих синхронистов. Важно ясно представлять какие задачи решаются на данном этапе втягивания детей в сферу занятий спортом.

На втором году спортивной подготовки должен действовать принцип постепенного повышения требований, который основан на регулярности, чередовании, последовательности нагрузок, на преемственности тренировочных упражнений и заданий. Определить меру доступного тренер-преподаватель может на основании тренировочных тестирующих программ. Материал по спортивной подготовке по своему объему сложности и интенсивности должен соответствовать физическому и техническому потенциалу юных спортсменов.

##### *Основные задачи тренировки:*

- укрепление здоровья и закаливание
- воспитание правильной осанки
- овладение прикладными двигательными навыками
- обучение спортивным способам плавания
- обучение основам техники синхронного плавания
- развитие физических качеств
- обучение элементам хореографии, художественной гимнастики, акробатики
- воспитание организованности, целеустремленности, трудолюбия

##### *Основные средства тренировки:*

- общеразвивающие упражнения
- специальные физические упражнения
- подготовительные упражнения по освоению воды
- элементы хореографии, художественной гимнастики, акробатики
- специальные упражнения синхронного плавания.

Формы занятий: тренировочные занятия в зале сухого плавания и в воде, показательные выступления и соревнования.

##### *Программный материал для практических занятий в группах этапа начальной подготовки до года (ЭНП до года):*

- общая физическая подготовка:

строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения с предметами, упражнения на снарядах, легкоатлетические упражнения, подвижные игры.

-специальная физическая подготовка:

специальные упражнения на развитие гибкости плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и подвижности позвоночного столба, упражнение на развитие координации, имитационные упражнения основных позиций и гребков синхронного плавания, плавания.

-спортивное плавание и прыжки в воду:

упражнения по освоению воды, ознакомление со спортивными способами плавания, упражнения на задержку дыхания, упражнения на развития дыхательного навыка при плавании, ознакомление с прыжками в воду.

-хореография:

изучение позиций рук и ног, ознакомление с элементами классического экзерсиса.

-художественная гимнастика:

шаги, танцевальные па, маховые упражнения, упражнения с предметами, упражнения на координацию и равновесия.

-акробатика:

ознакомительные упражнения по смежной дисциплине «акробатика», прыжки на батуте.

- техника синхронного плавания:

упражнения на освоение основных гребков синхронного плавания, основных горизонтальных позиций, ознакомление с простейшими фигурами синхронного плавания.

*Программный материал для практических занятий в группах этапа начальной подготовки свыше года (ЭНП свыше года):*

-общая физическая подготовка:

строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения с предметами, упражнения на снарядах, легкоатлетические упражнения, подвижные игры.

-специальная физическая подготовка:

специальные упражнения на развитие гибкости плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и подвижности позвоночного столба, упражнение на развитие координации, имитационные упражнения основных позиций и гребков синхронного плавания, плавания.

-спортивное плавание и прыжки в воду:

упражнения по освоению воды, ознакомление со спортивными способами плавания, освоение различных дистанций спортивного плавания, упражнения на задержку дыхания, упражнения на развития дыхательного навыка при плавании, ознакомление с прыжками в воду, ознакомление с техникой стартов и поворотов, игры в воде.

-хореография:

изучение позиций рук и ног, ознакомление с элементами классического экзерсиса.

-художественная гимнастика:

шаги, танцевальные па, маховые упражнения, упражнения с предметами, упражнения на координацию и равновесия, растяжка на шпагаты, мосты и запятые.

-акробатика:

упражнения по смежной дисциплине «акробатика», кувырки, стойки на голове и руках, прыжки, прыжки на батуте.

- техника синхронного плавания:

упражнения на освоение основных гребков синхронного плавания, основных горизонтальных и вертикальных позиций, ознакомление с классификационными фигурами синхронного плавания.

### **Этап базовой подготовки.**

*Программный материал для практических занятий в учебно-тренировочных группах до 3-х лет (УТЭ до 3-х лет):*

На этапе базовой тренировки особое место отводится формированию прочного навыка спортивного плавания. От умения хорошо и красиво плавать зависит изящество плавательных движений синхронистов. Притом свои особые пластические достоинства имеет каждый вид спортивного плавания. Грамотная техника, скольжение («чувство воды»), также крайне важны для синхронистов и являются целью данного этапа. Элементы хорошо освоенного спортивного плавания вкрапляются в общую техническую базу синхронного плавания. На этом этапе существенное значение имеет развитие у юных спортсменов гибкости, координации движений и быстроты.

*Основные задачи тренировки:*

-укрепление здоровья и закаливание

-разносторонняя физическая подготовка, овладение двигательными навыками

-целенаправленное воспитание физических качеств

-разучивание и совершенствование рациональной техники спортивного плавания, стартов и поворотов

-разучивание и совершенствование техники синхронного плавания (гребки, передвижения, позиции, композиции)

-овладение элементами хореографии, художественной гимнастики, акробатики, прыжков на батуте, прыжков в воду.

-развитие морально - волевых качеств, воспитание организованности целеустремленности и трудолюбия юных спортсменов

-подготовка к соревновательной деятельности.

*Основные средства тренировки:*

-общеразвивающие упражнения, офп

-специальные физические упражнения, сфп

- упражнения на технику спортивных способов плавания

-элементы хореографии, художественной гимнастики, акробатики

-специальные упражнения синхронного плавания.

*Формы занятий:* тренировочные занятия в зале сухого плавания и в воде, показательные выступления и соревнования.

*Перечень практических заданий для групп УТЭ до 3-х лет:*

-общая физическая подготовка: строевые упражнения, повороты направо, налево, на месте, прыжком и переступанием. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с предметами и в парах).

С набивными мячами (вес 0,5 кг): поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, броски и ловля мяча в различных исходных положениях. Упражнения на снарядах. Упражнения на специальных приспособлениях. Упражнения с резиновыми амортизаторами, тренажерами (комплекс упражнений для различных мышечных групп). Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры. Подвижные игры. Эстафеты.

-специальная физическая подготовка: специальные упражнения на развитие гибкости и подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба: маховые упражнения с увеличением амплитуды, пассивное, с опорой на гимнастическую стенку, в горизонтальном и вертикальном положении. Специальные упражнения на развитие быстроты: упражнения для развития быстроты реакции на команду, упражнения для совершенствования скорости одиночного движения. Упражнения для развития силы: использование отягощений и специальных приспособлений для воспитания локальной силы. Специальные упражнения для развития ловкости: ассиметричные движения, зеркальное выполнение упражнения.

Имитационные упражнения способов специальных передвижений, с помощью резиновых амортизаторов, стоя у гимнастической стенки в горизонтальном и вертикальном положениях. Имитация позиции синхронного плавания, угол вверх, фламинго, вертикаль, горизонтальный угол, кран, аврора, прогнувшись. Развитие задержки дыхания: выполнение упражнений с задержкой дыхания. Музыкально-ритмические упражнения: определение музыкальных акцентов в движении, обозначение музыкальных темпов (умеренный, быстрый, медленный, очень быстрый). Выполнение различных движений туловищем, ногами, руками в разном темпе, изменение амплитуды движения в зависимости от темпа.

- спортивное плавание, прыжки в воду. Совершенствование техники спортивных способов плавания. Развитие скоростных способностей - проплывание дистанций в соответствии с контрольным нормативом. Совершенствование стартов и поворотов.

-хореография:

Упражнения классического экзерсиса (у станка и на середине).

Ходы и движения: ход в полуприсяде, притопы в полуприсяде, «ковырялочка», «веревочка». Упражнения для рук на основе русских народных танцев, танцев народов мира. Изучение современной техники танцев. Изучение разных танцевальных стилей.

-художественная гимнастика:

ходьба: перекатный шаг, острый шаг, пружинистый шаг, вальсовый шаг. Бег: перекатный, острый. Прыжки: прыжки прогнувшись, сгибая ноги вперед, шагом, углом. Прыжок согнув ноги назад. Повороты одноименные, разноименные, поточные. Равновесия: переднее, заднее, боковое (с открытыми и закрытыми глазами, с различными положениями рук). Маховые упражнения. Растяжка. Упражнения с предметами.

-акробатика:

перекаты: в сторону в группировке, из седа ноги врозь, в стороны с поворотом кругом. Кувырки: назад из упора присев, кувырок вперед с моста, длинный кувырок. Стойки: на лопатках, на кистях с помощью партнера, у опоры и без. Мосты: подъемы из положения мост. Прыжки на батуте.

-техника синхронного плавания:

совершенствование техники специальных упражнений синхронного плавания. Совершенствование основных позиций; горизонтальный угол, вертикаль, кран, аврора, запятая, шпагат. Разучивание и совершенствование техники классификационных фигур, соответствующих требованиям 1 юношеского разряда. Ознакомление и разучивание произвольных фигур. Обучение технике выполнения винтов и вращений в различных позициях (вертикаль, фламинго, кран). Ознакомление с техникой исполнения фигур, соответствующих требованиям взрослых спортивных разрядов. Распространенные ошибки и методика их устранения. Ознакомление с основами построения и исполнения произвольной программы. Постановка произвольных и показательных выступлений. Участие в классификационных соревнованиях и водно-спортивных праздников.

*Программный материал для практических занятий на учебно-тренировочном этапе свыше 3-х лет (УТЭ свыше 3-х лет):*

-общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения: упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног (без предметов и в парах). Комплекс упражнений с многократным повторением, введение регламентированной паузы в процессе выполнения упражнений.

Упражнения с предметами. С набивными мячами: выпады и приседания с различными положениями мяча (вверху, на голове, за головой, за спиной). Прыжки с мячом, с гантелями: бег, приседы, выпады с гантелями в руках, прыжки с гантелями в руках, прыжки через лежащие на полу гантели, то же с различными движениями рук и ног. Упражнения на снарядах. На бревне: ходьба лицом вперед, спиной, ходьба на носках, ходьба с подниманием прямых и согнутых ног, повороты кругом на носках, равновесие на одной ноге. Упражнения на специальных приспособлениях, тренажерах, комплекс упражнений для развития мышечных групп с использованием повторных и интервальных методов тренировки.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег в чередовании с ходьбой до 1000 м, кроссовый бег, бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину и высоту (совершенствование техники). Метания (совершенствование техники). Спортивные игры (ручной мяч, футбол). Подвижные игры (Эстафета футболиста).

-специальная физическая подготовка: специальные упражнения для развития гибкости и подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба. Специальная растяжка в воде (пассивные и активные наклоны вперед, в сторону, назад - сидя на мелкой части бассейна, шпагаты, мосты, балетная растяжка у бортика бассейна). Специальные упражнения для совершенствования качества быстроты (темповые выталкивания из воды, реакция на движущегося партнера, скоростное выполнение отдельных элементов и связок). Совершенствование специальной силы (выполнение отдельных позиций и фигур с дополнительным отягощением, многократное выполнение специальных

передвижений, выпрыгиваний, выталкиваний). Специальные упражнения для воспитания чувства пространства (геометрической точности движений). Имитационные движения техники обязательных фигур, техники гребковых движений, техники гребков при переходе из позиции в позицию. Упражнения для адаптации к длительной задержке дыхания. Спортивное плавание, прыжки в воду. Совершенствование техники спортивных способов плавания. Развитие скоростно-силовых способностей. Плавание с помощью рук, ног, и в полной координации со специальными приспособлениями, увеличивающими площадь гребущих поверхностей, с тормозящими устройствами и отягощениями. Прикладное плавание: плавание с ластами.

-хореография: упражнения классического экзерсиса (у станка и на середине). С усложненным поворотом туловища, с усложненным перегибом корпуса назад, в сторону. Прыжки. Ходы и движения: шаги с подскоками, шаг с проскальзыванием, ходы армянского, азербайджанского и грузинского танцев. Историко-бытовой танец. -художественная гимнастика: маховые движения, махи туловищем, махи туловищем с поворотом и наклоном вправо, махи туловища из седа на пятках. Прыжки: прыжок махом одной вперед с поворотом кругом в равновесие, прыжок кольцом двумя. Равновесия: высокое, переднее, заднее после поворота на 180 градусов, 360 градусов, переднее с прыжком толчком двумя.

Повороты: повороты в круглом полуприсяде со скрестным переступанием, повороты прогнувшись. Упражнения с предметами. Упражнения со средним и большим мячом, упражнения со скакалкой - вращение скакалки, прыжки с вращением скакалки, переводы скакалки.

-акробатика: стойки на руках без помощи партнера, кувырок назад через стойку на руках. Мост - переход на одну ногу, вторая вверх прямая, перекидка вперед и назад. Перевороты, подъем разгибом из упора лежа согнувшись.

Прыжки на батуте. Кувырок вперед и назад, прыжки со взмахом руками, небольшие подскоки с переходом в положение лежа на животе, на спине, стоя на коленях.

-техника синхронного плавания: выполнение специальных упражнений синхронного плавания на скорость с использованием интервального и повторного методов тренировки. Совершенствование техники выполнения 36 обязательных фигур, соответствующих выполнению второго, первого разряда. Увеличение вариативности гребковых движений при выполнении фигур обязательной программы. Геометрическая точность движений. Выполнение усложненных комбинационных фигур и упражнений: на однократной задержке дыхания. Постановка произвольных программ, соответствующих первому, второму разряду.

*Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).*

Этап углубленной спортивной подготовки в синхронном плавании характеризуется дальнейшим совершенствованием физической и технической подготовленности спортсменов. Формируются различные умения и навыки для продуктивной работы в различных видах произвольных программ; в соло, дуэтах, группах, технических программах, акробатических и комбинированных группах. Этот период характеризуется постепенным повышением нагрузок за счет их

избирательного – направленного воздействия на организм спортсменов. Заметно повышается функциональный уровень подготовки синхронистов, отмечается прирост силы и силовой выносливости. Увеличивается общее число слагаемых, характеризующих мастерство спортсменов. Создается предпосылки для индивидуализации в работе тренера с особо одаренными спортсменками и для активного внедрения в общий процесс достижений спортивной науки.

#### *Основные задачи тренировки:*

- поддержание высокого уровня общих и специальных физических качеств, и повышения функциональных возможностей организма за счет возрастания объема и интенсивности тренировочных нагрузок
- дальнейшее совершенствование техники синхронного плавания
- создание прочного фундамента плавательной подготовки
- накопление соревновательного опыта
- овладение знаниями, умениями и навыками в инструкторской и судейской практике
- овладение знаниями, умениями и навыками в теоретической подготовке
- воспитание трудолюбия, целеустремленности, личной ответственности за свою подготовку, коллективизма, высоких волевых качеств.

#### *Основные средства тренировки:*

- общеразвивающие упражнения, офп
- специальные физические упражнения, сфп
- плавательная подготовка
- хореография
- художественная гимнастика
- акробатика
- совершенствование техники синхронного плавания

*Формы занятий:* тренировочные занятия в зале сухого плавания и в воде, показательные выступления и соревнования.

#### *Программный материал для практических занятий в группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ)*

-общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения, упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (без предмета и в парах). Изучение комплексов упражнений с использованием отдельно-имитационного, серийного, поточного методов проведения тренировки.

Упражнения с предметами, с набивными мячами (вес 2,5 - 3 кг): Броски мяча (из-за головы, от груди, снизу, сверху). Наклоны, вращения, сгибание и поднимание ног (мяч зажат между стопами). Прогибания, прыжки с мячом и через мяч. С гантелями (вес 2 - 2,5 кг): бег, прыжки, приседания (на скорость, на выносливость). Упражнения на снарядах. Кольца: вис согнувшись, вис прогнувшись, размахивание в висе на согнутых руках, раскачивания одноименными и поочередными толчками ног, повороты в ноге кругом, вперед и назад, соскоки. Упражнения на специальных приспособлениях: изометрические и изокинетические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Бег: бег на средние дистанции, эстафетный бег, кроссовый бег до 60 минут, бег с препятствиями, прыжки в длину, в высоту

(совершенствование техники и спортивных результатов), метание гранаты, диска. Спортивные игры. Футбол, водное поло (по упрощенным правилам).

-специальная физическая подготовка: совершенствование техники специальных упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности суставов. Специальная растяжка в воде с дополнительным отягощением и использованием специальных приспособлений (жгуты, резина, палки, обручи). Развитие аэробной и анаэробной производительности специальными упражнениями синхронного плавания (проплывание на скорость отрезков 25, 50, 100 и 200 м основными видами передвижения). Специальные упражнения для овладения устойчивостью вращений, балансированием в воде (многократное повторение винтов и вращений). Имитационные движения техники обязательных фигур и техники гребковых движений при переходах из позиции в позицию. Совершенствование способности к длительной задержке дыхания (ныряния в длину с сокращающимися интервалами отдыха, многократное повторение винтов, вращений, фигур, связок). Спортивное плавание, прыжки в воду. Совершенствование техники спортивных способов плавания. Плавание всеми способами, варьируя движения по форме, усилиям и темпу. Плавание в полной координации движений и по элементам, избирательно воздействуя на различные стороны специальной физической подготовки и на деятельность функциональных систем организма. Плавание с различными вариантами дыхания 1/3, 1/6, 1/8. Широкое использование силовых упражнений в воде с отягощениями. Использование значительных и больших нагрузок для достижения высокого уровня тренированности.

-хореография: Упражнения классического экзерсиса (у станка и на середине).

Пар де бра - большой, сложная форма с глубоким наклоном корпуса вниз (растяжка). Прыжки: на 45 градусов, на 90 градусов, на 180 градусов, на 360 градусов вокруг своей оси. Туры. Ходы и движения: боковые перескоки, шаги польки (коксу - польки), па вальса, элементы итальянского танца (тарантелла), испанского, венгерского.

-художественная гимнастика: маховые движения: махи ногами, раскачивание из исходного положения, стоя боком к стенке, ноги вперед и назад, то же в сторону, махи свободной ноги 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 градусов, 360 градусов, прыжок шагом. Равновесия: переднее, заднее, с прыжка, со сменой ног впереди, то же с поворотом кругом после прыжков - шагом, касаясь, кольцом и др. Повороты (спирально). Упражнения с предметами: упражнения с обручем и повороты обруча, вращение обруча, броски обруча, маховые движения обручем, прыжки в обруч.

-акробатика: стойка на руках (в сек.), перевороты, подъем разгибом из стойки на голове, «колесо», «стойка-мост», переходы, перекидки.

*Прыжки на батуте*

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

-Техника синхронного плавания:

Всестороннее совершенствование техники выполнения 36 обязательных фигур, соответствующих требованиям КМС. Вариативность техники выполнения

гребковых движений с учетом индивидуальных особенностей спортсменки. Разучивание и совершенствование отдельных фигур международной классификации ФИНА. Упражнения для обучения обязательным фигурам синхронного плавания. Распространение ошибки и методика их исправления. Специальные упражнения синхронного плавания, направленные на достижение физической подготовки синхронистов - (темповые проплывы специальными передвижениями, серийные проходы в эгбитэ, серийные выпрыгивания и выталкивания, комплексы силовых упражнений на длительной задержке дыхания). Специальные упражнения, направленные на совершенствование спортивной техники и технических приемов (статические напряжения в основных позициях - вертикаль, кран, фламинго, повторное многократное выполнение основных позиций и переходов из одной позиции в другую, выполнение фигур). Совершенствование техники построения и исполнения произвольных программ. Достижение высокого исполнительского мастерства. Методика обучения технике построения и исполнения произвольных композиций. Распространенные ошибки и методика их исправления.

### *Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).*

На этапе высшего спортивного мастерства реализуются высшие цели и задачи спортсменок. Это завершающий этап многолетней подготовки спортсменок в синхронном плавании. Синхронисты достигают максимального уровня функциональной подготовки, технического мастерства и спортивной мотивации. На этом этапе наступает период стабилизации и результативности спортивных достижений. Углубленное изучение индивидуальных возможностей, ведущих спортсменок мира позволяет воссоздать модель спортсменки экстра-класса в синхронном плавании.

#### *Основные средства тренировки:*

- выявление и корректировка индивидуальной спортивной предрасположенности к исполнению различных видов программ синхронного плавания
- реализация индивидуализированной спортивной специализации
- качественное повышение физических функциональных способностей спортсменок, избирательно направленной воздействию на отдельные мышечные группы и на организм в целом
- систематическое овладение эффективной и рациональной спортивной техникой
- выполнение освоенных двигательных действий на максимальных и предельных скоростях
- увеличение двигательного потенциала синхронистов за счет поиска и освоения новых движений и вариативных действий
- сохранение оптимального уровня гибкости за счет последовательного и систематического использования растягивающих комплексов
- формирование у спортсменок психологической установки на личную инициативу и проявление творческого подхода в ходе работы над построением произвольных программ синхронного плавания
- накопление соревновательного опыта
- овладение современными научными знаниями о здоровье, тренировочном процессе, соревновательной деятельности

- овладение знаниями, умениями и навыками в инструкторской и судейской практике
- овладение знаниями, умениями и навыками в теоретической подготовке
- воспитание трудолюбия, целеустремленности, личной ответственности за свою подготовку, коллективизма, высоких волевых качеств.

*Основные средства тренировки:*

- общеразвивающие упражнения, офп
- специальные физические упражнения, сфп
- плавательная подготовка
- хореография
- художественная гимнастика
- акробатика
- совершенствование техники синхронного плавания
- показательные выступления

*Программный материал для практических занятий в группах высшего спортивного мастерства (ВСМ)*

-общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения, упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (без предмета и в парах). Изучение комплексов упражнений с использованием отдельно-имитационного, серийного, поточного методов проведения тренировки.

Упражнения с предметами, с набивными мячами (вес 2,5 - 3 кг): Броски мяча (из-за головы, от груди, снизу, сверху). Наклоны, вращения, сгибание и поднимание ног (мяч зажат между стопами). Прогибания, прыжки с мячом и через мяч. С гантелями (вес 2 - 2,5 кг): бег, прыжки, приседания (на скорость, на выносливость). Упражнения на снарядах. Кольца: вис согнувшись, вис прогнувшись, размахивание в висе на согнутых руках, раскачивания одноименными и поочередными толчками ног, повороты в ноге кругом, вперед и назад, соскоки. Легкоатлетические упражнения. Бег: бег на средние дистанции, эстафетный бег, кроссовый бег до 60 минут, бег с препятствиями, прыжки в длину, в высоту (совершенствование техники и спортивных результатов), метание гранаты, диска. Спортивные игры. Футбол, водное поло (по упрощенным правилам).

-специальная физическая подготовка: совершенствование техники специальных упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности суставов. Специальная растяжка в воде с дополнительным отягощением и использованием специальных приспособлений (жгуты, резина, палки, обручи). Развитие аэробной и анаэробной производительности специальными упражнениями синхронного плавания (проплывание на скорость отрезков 25, 50, 100 и 200 м основными видами передвижения). Специальные упражнения для овладения устойчивостью вращений, балансированием в воде (многократное повторение винтов и вращений). Имитационные движения техники обязательных фигур и техники гребковых движений при переходах из позиции в позицию. Совершенствование способности к длительной задержке дыхания (ныряния в длину с сокращающимися интервалами отдыха, многократное повторение винтов, вращений, фигур, связок). Спортивное плавание, прыжки в воду. Совершенствование техники спортивных способов плавания. Плавание всеми способами, варьируя движения по форме, усилиям и

темпу. Плавание в полной координации движений и по элементам, избирательно воздействуя на различные стороны специальной физической подготовки и на деятельность функциональных систем организма. Плавание с различными вариантами дыхания 1/3, 1/6, 1/8. Широкое использование силовых упражнений в воде с отягощениями. Использование значительных и больших нагрузок для достижения высокого уровня тренированности.

-хореография:

Упражнения классического экзерсиса (у станка и на середине).

Пар де бра - большой, сложная форма с глубоким наклоном корпуса вниз (растяжка). Прыжки: на 45 градусов, на 90 градусов, на 180 градусов, на 360 градусов вокруг своей оси. Туры. Свободная пластика, импровизация.

-художественная гимнастика:

маховые движения: махи ногами, раскачивание из исходного положения, стоя боком к стенке, ноги вперед и назад, то же в сторону, махи свободной ноги в сторону, на пружинном движении опорной ноги, маховые движения в сочетании с шагами, бегом, прыжками. Прыжки: в шпагат, кольцо, с сменой ног, прыжок со сменой ног впереди и сзади, то же с поворотом на 180 градусов, 360 градусов, прыжок шагом. Равновесия: переднее, заднее, с прыжка, со сменой ног впереди, то же с поворотом кругом после прыжков - шагом, касаясь, кольцом и др. Повороты (спирально). Упражнения с предметами: упражнения с обручем и повороты обруча, вращение обруча, броски обруча, маховые движения обручем, прыжки в обруч. Волны руками, туловищем, вперед, назад.

-акробатика:

стойка на руках (в сек.), перевороты, подъем разгибом из стойки на голове, «колесо», «стойка-мост», переходы, перекидки. Перебросы партнеров со страховкой тренера. Использование лонжи.

*Прыжки на батуте*

Прыжки с ног в сед и обратно, прыжки на колени и обратно на ноги. Прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов, прыжки в шпагат. Выполнение разрядных комбинаций на батуте.

*Техника синхронного плавания:*

Всестороннее совершенствование техники выполнения 36 обязательных фигур, соответствующих требованиям КМС. Вариативность техники выполнения гребковых движений с учетом индивидуальных особенностей спортсменки. Разучивание и совершенствование отдельных фигур международной классификации ФИНА. Упражнения для обучения обязательным фигурам синхронного плавания. Распространение ошибки и методика их исправления. Специальные упражнения синхронного плавания, направленные на достижение физической подготовки синхронистов - (темповые проплыты специальными передвижениями, серийные проходы в эгбитэ, серийные выпрыгивания и выталкивания, комплексы силовых упражнений на длительной задержке дыхания). Специальные упражнения, направленные на совершенствование спортивной техники и технических приемов (статические напряжения в основных позициях - вертикаль, кран, фламинго, повторное многократное выполнение основных позиций и переходов из одной позиции в другую, выполнение фигур). Совершенствование техники построения и

исполнения произвольных программ. Достижение высокого исполнительского мастерства. Методика обучения технике построения и исполнения произвольных композиций. Самостоятельное составление соревновательных программ. Выбор музыки, характера, костюма. Углубленное изучение построения и исполнения технических программ. Упражнения на развитие скорости выполнения перестроений в произвольных программах. Совершенствование двигательной одаренности. Совершенствование технико–тактического мастерства.

14. Учебно-тематический план приведен в Приложении № 4 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание».

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

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

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

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

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

15. Материально-технические условия реализации Программы: требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (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):

наличие дорожек вдоль бортика бассейна с ванной размеров:

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

б) не менее: ширина – 8 м, длина – 25 м для этапа начальной подготовки;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие хореографического зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

#### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Аппаратура для трансляции музыки над	комплект	на бассейн

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

	водой и под водой, включающая: подводный звукоизлучатель (динамик), акустические системы, усилитель мощности, проигрыватель с различными типами носителей, микшерный пульт, рэковый кейс, комплект коммутации		1
2.	Портативная беспроводная музыкальная аудиосистема с различными типами носителей	штук	на тренера 1
3.	Покрытие фрикционное (нескользящее)	м <sup>2</sup>	на бассейн 18
4.	Гантели массивные (от 1 кг до 2 кг)	пар	на тренировочный спортивный зал 14
5.	Доска для плавания	штук	20
6.	Лопаточки для плавания	пар	20
7.	Батут портативный	штук	на тренировочный спортивный зал 1
8.	Дорожка акробатическая	штук	на тренировочный спортивный зал 1
9.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал 15
10.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал 4
11.	Станок хореографический стационарный и (или) переносной	комплект	на хореографический зал 1
12.	Зеркальная стена	штук	на хореографический зал 2
13.	Зеркало передвижное	штук	на хореографический зал 2
14.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал 4

15.	Мат гимнастический мягкий	штук	на тренировочный спортивный зал
			10
16.	Мат гимнастический твердый	штук	на тренировочный спортивный зал
			10
17.	Коврик аэробический	штук	на тренировочный спортивный зал
			20
18.	Тренажер «Страус йога»	штук	на тренировочный спортивный зал
			8
19.	Блок для йоги	штук	на тренировочный спортивный зал
			30
20.	Лонжа сальтовая большого и среднего размера	штук	на тренировочный спортивный зал
			2
21.	Лонжа винтовая большого и среднего размера	штук	на тренировочный спортивный зал
			2
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
22.	Электронный планшет (диагональ не менее 10 дюймов)	штук	1

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

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)

1.	Зажим для носа	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
3.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Купальник для женщин для спортивных соревнований (для произвольных программ)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
5.	Купальник для женщин для спортивных соревнований (черный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Купальник тренировочный для женщин	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Обувь для бассейна (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 произвольных программ)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
10.	Плавки для мужчин для спортивных соревнований (черные)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
11.	Плавки тренировочные для мужчин	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Рюкзак	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
14.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Халат	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
16.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
17.	Шапочка для плавания (белая для спортивных соревнований)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
18.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

## 18. Кадровые условия реализации Программы:

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Штатное расписание спортивной школы определяется самостоятельно в зависимости от целей и задач, финансовых возможностей, с учетом квалификации работников, определяемой на основе тарифно-квалификационных характеристик, утвержденных для работников физической культуры и спорта и профессиональных стандартов.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «синхронное плавание», а также

на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей осуществляется в соответствии с Планом-графиком обучения тренерско-преподавательского состава Организации, включающего не только повышение квалификации, но и участие в семинарах, конференциях, электронное обучение или онлайн-курсы. Информационно-методические условия реализации Программы.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ**, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. Акробатика: Учебник для институтов физической культуры / под редакцией Е.Г. Соколова - М: физкультура и спорт, 2000г -160с.

2. Васильева Е.В. Танец. - М.: Искусство,1998г -247с.

3. Данилов К.Ю. прыжки на батуте. - М.: Физкультура и спорт, 1998г -102с.
4. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. -М: Физкультура и спорт, 2004г-176с.
5. Боголюбова М.С., Максимова Г.В. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании: Учебное пособие. –М.,2004г.
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. -М.,2001
7. Морель Ф. хореография в спорте. -М.: Физкультура и спорт.,1982. -280с.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под редакцией проф. М.Я. Набитниковой - М.: ФИС,1992г - 280с.
9. Парфенов В.А., Кононенко Ю Л. Синхронное плавание. Киев: Здоровье, 1999г-104С.
10. Плавание: Учебник для педагогического факультета институтов ФК. Под редакцией Н.Ж. Булгаковой. - М.: ФИС, 1994. -288с.
11. Прыжки в воду: Н.А. Андреева, С.П. Ефимова, Л.И. Ефимов и др. - М.: физкультура и спорт,2005г -232с
12. Синхронное плавание. Правила соревнований. - М.: Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, 1983г-53с.
13. Совершенствование двигательных действий спортсменов водных видов спорта. - Сборник научных трудов. - Ленинград, 1999г - 120с.
14. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры под общей редакцией Т.С. Лисицкой М.: ФИС,1992г. -232с.
15. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФИС,2002. - 176с.
16. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» (Утвержден приказом Министерства спорта РФ от 17 сентября 2022 г. № 739).
17. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
18. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"
19. Всероссийский реестр видов спорта
20. Единая всероссийская спортивная классификация
21. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования
22. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)
23. Синхронное плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Максимова М.Н., М.: Советский спорт, 2007.
24. Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д. М.: Физкультура и спорт, 1986.
25. Спортивная медицина: Дубровский В.И. Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002г.
26. Теория и методика синхронного плавания-учебник / М.Н. Максимова. – М.-: Советский спорт, 2001г. -304 с.

27. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера /М.: ООО «ПРИНТЛЕТО» 2021/

28. Гаврилова Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера /М.: ООО «ПРИНТЛЕТО» 2021/

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ РЕСУРСОВ**, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. Министерство спорта Российской Федерации

<https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/27833/>

2. Федеральный центр подготовки спортивного резерва

<https://fcpsr.ru/index.php/cat/1/241/242?page=1>

3. Федерация синхронного плавания России <https://synchronorussia.ru/>

4. РУСАДА <https://rusada.ru/>

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду  
спорта «синхронное плавание»,  
утвержденной приказом  
ГБУ ДО РО «СШОР № 13»  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	12	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	2	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		8-25	8-20	4-20	4-18	3-15	2-12
		1.	Общая физическая подготовка	100	75	119	84
2.	Специальная физическая подготовка	69	90	175	271	281	324
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	12	94	104	125
4.	Техническая подготовка	125	125	281	440	520	649

5.	Теоретическая, психологическая подготовка	12	9	19	19	21	37
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	9	10	12
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	12	19	21	50
Общее количество часов в год		312	312	624	936	1040	1248

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду  
спорта «синхронное плавание»,  
утвержденной приказом  
ГБУ ДО РО «СШОР № 13»  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г. № \_\_\_\_\_

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта,	В течение года

		<p>спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</p> <p>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</p>	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <p>- 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).</p>	В течение года
2.3	Закаливание	<p><b>Специальные закаливающие мероприятия</b> включают закаливание воздухом, солнцем и водой.</p> <p>Правила проведения закаливания следующие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- систематичность;</li> <li>- постепенное увеличение дозы;</li> <li>- учет возрастных и индивидуальных особенностей организма;</li> <li>- комплексность;</li> <li>- последовательность;</li> <li>- проведение процедур на фоне положительных эмоций.</li> </ul>	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	Участие в:	В течение года

	(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	<b>Гигиена</b>		
5.1.	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	<b>Разъяснение основных понятий о гигиене и санитарии:</b> уход за телом, полостью рта и зубами, гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	В течение года

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «синхронное  
плавание», утвержденной приказом  
ГБУ ДО РО «СШОР № 13»  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г. № \_\_\_\_\_

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Онлайн обучение на сайте РУСАДА с предоставлением сертификата о прохождении обучения и тестирования	ежегодно до 10 января	Прохождение образовательного онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Спортсмены проходят обучение под контролем родителей.
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	ежемесячно	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА». Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА с предоставлением сертификата о прохождении обучения и тестирования	ежегодно до 10 января	Прохождение образовательного онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Спортсмены проходят обучение под контролем родителей.
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	ежемесячно	Осуществлять контроль за проверкой спортсменами лекарственных препаратов через сервисы по проверке препаратов.

	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА». Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации.
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА с предоставлением сертификата о прохождении обучения и тестирования	ежегодно до 10 января	Прохождение образовательного онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Проверка лекарственных препаратов. Подача запроса на ТИ	на постоянной основе	Осуществлять контроль за проверкой спортсменами лекарственных препаратов через сервисы по проверке препаратов и подачей запроса на ТИ
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год	Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов

Приложение № 4  
дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «синхронное  
плавание», утвержденной приказом  
ГБУ ДО РО «СШОР № 13»  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_

**Учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической

	занятий физической культуры и спортом			культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	обучающегося			
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных

				соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая

	как функциональное и структурное ядро спорта			структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий