



МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
ПО ВОДНЫМ ВИДАМ СПОРТА»



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО МО  
«СШОР по водным видам спорта»  
Максименко Н.Ю.  
*Н.Ю. Максименко* 2023 г.

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

Федеральный стандарт спортивной  
подготовки по виду спорта  
"синхронное плавание"  
Регистрационный №71667

г. Руза, 2023

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке синхронное плавание с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание», утвержденным приказом Минспорта России «30» ноября 2022г. № 1095 (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 и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся видом спорта;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва сборной команды субъекта РФ и сборных команд Российской Федерации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

В таблице №1 представлены сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, минимальная наполняемость спортивных групп. В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», организация определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

Таблица 1

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

В рамках реализации Программы спортивной подготовки возможно объединение в расписании занятий в одну учебно-тренировочную группу занимающихся различных этапов спортивной подготовки при соблюдении всех перечисленных ниже условий:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивного разряда и (или) спортивных званий;
- не превышен максимальный количественный состав объединённой группы, который определяется по наименьшему показателю в данной графе;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

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

На этап НП зачисляются лица, достигшие 6 лет в год зачисления, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Важна задача поиска талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев, двигательной одаренности и психологических особенностей.

Рекомендуется комплектовать группы НП детьми примерно равного уровня подготовленности. Следует учитывать, что период подготовки в группах НП является важным этапом отбора спортивно одаренных детей для их последующей многолетней подготовки.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 3х лет зачисляются опытные спортсмены, достигшие в календарном году возраста 8ми и более лет и выполнившие 3, 2 или 1 юношеские спортивные разряды.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3х лет зачисляются опытные спортсмены, достигшие в календарном году возраста 8ми и более лет и выполнившие 3, 2 или 1 спортивный разряды.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются опытные спортсмены, достигшие в календарном году возраста 12ти и более лет и выполнившие спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются одаренные спортсмены, достигшие в календарном году возраста 13ти и более лет и получившие спортивное звание «мастер спорта России».

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 их в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "синхронное плавание" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

СШОР планирует и проводит круглогодичный учебно-тренировочный процесс в соответствии **объемами**, указанными в Таблице 2 **дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**, и рассчитанным исходя из **астрономического часа (60 минут)**.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования	Этап высшего

			(этап спортивной специализации)		спортивного мастерства	спортивног о 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

5. В ГБУ ДО МО «СШОР по водным видам спорта» организация учебно-тренировочного процесса при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся, требований ФССП, а также с дисциплиной синхронное плавание;

- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в дисциплинах синхронного плавания, в том числе самостоятельная работа спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства;

- учебно-тренировочные мероприятия, виды и предельная продолжительность которых указана в Таблице 3;

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
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	2
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
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					

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		

Учебно-тренировочные сборы проводятся организацией в целях качественной подготовки и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, проведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки.

- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности, указанному в Таблице № 4.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «синхронное плавание»;

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

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

ГБУ ДО МО «СШОР по водным видам спорта» направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации и муниципальных образований, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		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

- инструкторская и судейская практика – проводиться с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе;

Обучающиеся, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

- медико-восстановительные мероприятия – проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещения энергозатрат, фармакологическое обеспечение);

- тестирование и контроль, сдача контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке для перевода на следующий этап спортивной подготовки.

6. В ГБУ ДО МО «СШОР по водным видам спорта» обеспечивается непрерывный учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год.

Синхронное плавание является летним олимпийским видом спорта. Основные официальные соревнования, по которому, как правило, проводятся в весенне-летний период. В связи с этим начало учебного года (спортивного сезона) в ГБУ ДО МО «СШОР по водным видам спорта» осуществляется с 01 сентября. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Окончание спортивного сезона определяется с учетом сроков проведения официальных спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся.

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией Учреждения по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в образовательных и иных учреждениях.

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно - тренировочном этапе (этап спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указаны в Таблице № 5.

Таблица 5

N 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.	Тактическая, 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

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

Для подготовки программ в дисциплинах техническая и произвольная группа, технический и произвольный дуэт и микст-дуэт и комбинированная программа.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Учебно-тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и

заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки синхронного плавания будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

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

Направлениями воспитательной работы учреждения являются:

- внедрение профориентационной деятельности;
- мероприятия направленные на здоровьесбережение;
- мероприятия направленные на патриотическое воспитание обучающихся;
- мероприятия направленные на развитие творческого мышления;
- создание максимально благоприятных условий для развития личности ребенка, его индивидуальных способностей;
- сотрудничество школы, семьи с целью создания оптимальных условий для развития личности, поддержки индивидуальности и самобытности ребенка, формирования общечеловеческих качеств.

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

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений



антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

9. Планы инструкторской и судейской практики варьируются в зависимости от этапа спортивной подготовки.

В течение всего периода спортивной подготовки тренер - преподаватель готовит себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать с учебно - тренировочных этапов (этапов углубленной специализации) и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все

спортсмены должны освоить некоторые навыки учебно - тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

Целью инструкторской и судейской подготовки является профессиональная ориентация и подготовка тренеров-преподавателей и инструкторов по синхронному плаванию. Выполнение общественных инструкторских и судейских обязанностей является для спортсмена элементом учебно - тренировочного процесса. Включать эту работу в учебно - тренировочной план тренеру достаточно сложно, но необходимо. Планирование и реализация этой группы теоретическо-практических занятий наиболее эффективно реализуется во взаимодействии с общественно-спортивными организациями.

Судейскую подготовку необходимо начинать с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Основная задача этих занятий – подготовка судей по синхронному плаванию различного уровня в зависимости от индивидуальных способностей спортсменов. Теоретическое обучение заключается в изучении правил соревнований по синхронному плаванию.

- В учебно - тренировочных группах теоретическую подготовку спортсмены получают в виде разборов соревнований, различных ошибок спортсменов на соревнованиях и оценок этих ошибок судьями, а так же совершенствование в знании правил и обязанностей судей на соревнованиях. Практическая подготовка учащихся заключается в помощи при постановке программ, в практике судейства на соревнованиях, помощи в работе секретариата и комендантской службы.

- В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства теоретическая подготовка спортсменов заключается в изучении прав и обязанностей главных судьи и секретаря, разработке технической информации, составлении положений о соревнованиях. Практическая подготовка заключается в практике судейства в качестве заместителя главного судьи или секретаря на соревнования школьного и городского уровня. Спортсмены – инструкторы участвуют в практической подготовке и реализации соревнований областного и зонального уровней.

Инструкторская подготовка синхронистов так же должна начинаться на тренировочном этапе. Основной целью этой подготовки является профессиональная ориентация учащихся, направленная на подготовку спортсменов-инструкторов, помощников-общественников и, самое главное, тренеров-преподавателей по синхронному плаванию. Следует учитывать, что далеко не каждый ведущий спортсмен может стать инструктором и тренером в дальнейшем. Чаще всего хорошие инструкторы получают из средней (по спортивной подготовке) группы спортсменов.

- На учебно - тренировочном этапе инструкторская подготовка спортсменов заключается в помощи занимающимся групп начальной подготовки в освоении техники основных гребков и плавательной подготовки, помощи при подготовке занимающихся групп начальной подготовки к соревнованиям. Распределением этих обязанностей занимается тренер, исходя из личных качеств спортсмена.

- На этапе совершенствования спортивного мастерства в инструкторскую подготовку спортсмена необходимо включать:

разработку конспектов занятий и индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл;

проведение учебно - тренировочных занятий в группах на учебно - тренировочном этапе подготовки;

организацию и судейство соревнований по синхронному плаванию.

- На этапах высшего спортивного мастерства спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно. Собственно инструктором, имеющим право самостоятельно вести учебно - тренировочный процесс, допускается лицо, достигшее 18-ти лет, прошедшее определенную подготовку и допущенное к проведению занятий в соответствии с приказом.

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

На всех этапах спортивной подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по синхронному плаванию и участию в соревнованиях.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем, с учетом возраста, пола и в соответствии с нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки.

В случае, если по результатам указанных медицинских осмотров спортсмену будут противопоказаны занятия по синхронному плаванию, СШОР на этом основании прекращает спортивную подготовку лица, отчисляет его из спортивной школы и расторгает договор с таким лицом (или его законными представителями).

Медицинский осмотр (обследование) должен предусматривать:

- диспансерное обследование не менее двух раз в год, начиная с этапа начальной подготовки 2 года;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

СШОР обязана осуществлять систематический контроль за состоянием здоровья спортсменов, в том числе перед началом и непосредственно после окончания спортивных соревнований, в которых участвовали ее представители.

- контроль за питанием юных спортсменов и использованием восстановительных средств.

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра.

Планирование объема восстановительных средств определяется в годовых планах тренировочных занятий всех этапов.

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 пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

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

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

### ***Психологические средства:***

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

К их числу относятся:

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

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

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, тренировочным занятиям, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, спортивному инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение в рацион спортсменов витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), души, ванны, сауны, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, электрофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня также не более одного сеанса.

Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать не чаще 1–2 раз в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. На этапах начальной подготовки и тренировочного (этап спортивной специализации) следует избегать применения медико-биологических средств.

### III. Система контроля

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:

#### **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).

•

#### **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.

### **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.

### **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;
- продемонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих, спортивную подготовку на следующий этап производится с учетом результатов по общей физической и специальной физической подготовке, нормативы которых соответствуют требованиям, установленным в ФСПП по виду спорта «синхронное плавание».

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) и требования к уровню спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (Таблицы 6-10):

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

Таблица 6

№ п/п	упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки		девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Исходное положение – лежа на спине, перейти в положение «сидя»	количество раз	не менее 2		не менее 3	
1.2.	Исходное положение – лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой	количество раз	не менее 4		не менее 5	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более 40		не более 30	
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более 40		не более 30	
2.3.	Упражнение «Корзинка» из положения лежа на груди. Выполняется прогиб, ноги сгибаются в коленных суставах (расстояние от затылка до пальцев стоп, фиксация 5 с)	см	не более 40		не более 30	
2.4.	Исходное положение – сед, прямые ноги вместе, выполняется наклон вперед с фиксацией положения согнувшись	с	не более 3,0		не более 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 для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «синхронное плавание»

Таблица 7

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			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		

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «синхронное плавание»

Таблица 8

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	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 (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.	Комплексное плавание 100 м	мин, с	не более 1,40      1,50	
2.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

## Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «синхронное плавание»

Таблица 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	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.	Комплексное плавание 100 м	мин, с	не более	
			1,30	1,40
2.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

## Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Таблица 10

Этапы и годы спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации
Этап начальной подготовки		-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)	до трех лет	Спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
	свыше трех лет	Спортивные разряды- «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
Этап совершенствования спортивного мастерства		спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
Этап высшего спортивного мастерства		спортивное звание «мастер спорта России»

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» в случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения не соответствуют требованиям, установленным программой вида спорта «синхронное плавание», обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законного представителя) организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеобразовательную программу.

## IV. Рабочая программа по виду спорта синхронное плавание

Структура системы многолетней спортивной подготовки, представляет собой единую систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течении года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа).

Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

Продолжительность этапов спортивной подготовки (СП) по виду спорта синхронное плавание определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание.

Этап начальной подготовки (НП) – 2-3 года;

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

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) – не ограничивается

**Основные задачи этапа начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом
- формирование правильной осанки
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков
- освоение основ техники синхронного плавания
- всесторонне гармоничное развитие физических качеств
- обучение элементам хореографии, художественной гимнастики, акробатики
- укрепление здоровья спортсменов
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта синхронное плавание

**Основные задачи на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях
- формирование спортивной мотивации
- укрепление здоровья спортсменов
- совершенствование навыков синхронного плавания, хореографии, художественной гимнастики, акробатики

**Основные задачи на этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов
- совершенствование общих и специальных физических качеств
- дальнейшее совершенствование техники синхронного плавания
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях всех уровней
- поддержание высокого уровня мотивации
- укрепление и сохранение здоровья спортсменов

## **Основные задачи на этапе высшего спортивного мастерства:**

- достижение результатов уровня сборных команд Российской Федерации
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов
- сохранение здоровья спортсменов

Зачисление на указанные этапы СП, перевод лиц, проходящих СП на следующий этап, производится с учетом результатов СП, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Спортсменам, не выполнившим предъявленные программой требования, предоставляется возможность продолжить СП на том же этапе повторно по решению тренерского совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перехода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

Цель многолетней подготовки спортсменов «СШОР по водным видам спорта» - воспитание спортсменов высшей квалификации, потенциального резерва сборных команд Московской области и России.

Достижение данной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовки тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок;

В данной программе представлены основные упражнения для обучения и совершенствования техники синхронного плавания.

К основным средствам обучения синхронному плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- обще развивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- имитационные упражнения;
- элементы спортивного плавания и простых прыжков в воду;
- хореографические и акробатические упражнения;
- упражнения для изучения техники и устранения ошибок в технике.

## **Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

### **Этап начальной подготовки:**

#### **Общая физическая подготовка.**

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

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

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

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

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением 30–40 м, в чередовании с ходьбой. Прыжки с места, в длину. Метание малого мяча с места.

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

### **Специальная физическая подготовка.**

Специальные упражнения на развитие гибкости плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и подвижности позвоночного столба (маховые упражнения, различные виды растягивания).

Специальные упражнения на развитие ловкости (координации движений): асимметричные упражнения, элементарные упражнения из других видов спорта. Имитационные упражнения: основные позиции синхронного плавания («на спине», «на груди», «на боку», «группировка», на спине «с ногой, согнутой в колене», «угол вверх»), специальные гребки (стандартный гребок, обратный гребок, «пропеллер», «каноэ», опорный гребок).

Дыхательная гимнастика: задержка дыхания в покое при выполнении движений. Музыкально-ритмические упражнения: движения шагом или бегом под музыку различного характера.

**Спортивное плавание, прыжки в воду.** Упражнения по освоению воды.

Ознакомление с техникой спортивных способов плавания: кроль, кроль на спине, брасс, «дельфин», эстафетное плавание. Игры и развлечения на воде.

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

**Художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте.**

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

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

*Прыжки на батуте.* Исходные положения. Хождение по сетке с различными положениями рук.

### **Техника синхронного плавания.**

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

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):**

*Средства тренировки.* Легкоатлетические упражнения, подвижные и спортивные игры, ОРУ, прикладные упражнения на местности, ОФП и СФП с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками), на снарядах (гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка), на специальных приспособлениях (с резиновыми амортизаторами, на тренажерах); специальные упражнения на суше для развития подвижности в суставах, гибкости позвоночника и координационных способностей; упражнения плавательной подготовки, направленные на развитие аэробных возможностей организма; воспитание скоростных качеств; хореография; художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте; упражнения синхронного плавания (упражнения для закрепления техники обязательных фигур, скоростные передвижения в «эгбитэ», имитационные упражнения на суше, комплексы фигур и соединений под музыкальное сопровождение; проплывание коротких дистанций на задержку дыхания).

*Методы тренировки.* Игровой и соревновательный методы (на суше и воде); круговая тренировка на суше продолжительностью до 30 минут; равномерно-дистанционный метод – с умеренной интенсивностью преодоление дистанций до 600–800 м кролем, на спине и брассом, до 400 м – комплексным плаванием; повторный метод – повторное проплывание отрезков 25–400 м различными спортивными способами плавания в заданных режимах, повторное проплывание отрезков 12,5–50 м специальными передвижениями синхронного плавания; переменный метод – проплывание дистанций с переменной скоростью (например, 50 м – 75% интенсивности и 50 м – свободно).

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

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

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

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

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

*Упражнения на снарядах.* На гимнастической стенке: подъем согнутых и прямых ног до прямого угла, круговые движения ногами, скрестные движения ног, подтягивания. Из положения лежа на спине, хватом за первую рейку – сгибаясь, стойка на лопатках, опускание вперед в исходное положение; перегибы корпуса; прыжки, держась за опору двумя руками.

*Упражнение на специальных приспособлениях.* Резиновые амортизаторы (выполнение опорного гребка), тренажеры.

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

*Спортивные игры.* Волейбол. Баскетбол. Ручной мяч.

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

*Ходьба на лыжах.* Основные способы спусков, подъемов. Передвижение на технику 1 км.

**Специальная физическая подготовка.** Специальные упражнения на развитие подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба: вращательные движения, маховые упражнения с увеличением амплитуды, статические напряжения. Перерастягивание: активное и пассивное, с опорой о гимнастическую стенку в горизонтальном и вертикальном положениях, на тренажерах.

Специальные упражнения на развитие быстроты: для развития быстроты реакции на команду, для совершенствования скорости одиночного движения. Упражнения для развития силы: использование легких отягощений и специальных приспособлений для воспитания локальной силы. Специальные упражнения для развития ловкости: асимметричные движения, зеркальное выполнение упражнений, упражнения для ориентировки в пространстве. Имитационные упражнения техники специальных передвижений (с помощью резиновых амортизаторов, стоя у гимнастической стенки, в горизонтальном и вертикальном положениях). Имитация позиций синхронного плавания: «угол вверх», «фламинго», «вертикаль», «горизонтальный угол», «кран», «прогнувшись». Развитие задержки дыхания: выполнение упражнений с фиксированной задержкой дыхания. Музыкально-ритмические задания: определение музыкальных акцентов в движении, обозначение музыкальных темпов (умеренный, быстрый, медленный, очень медленный, очень быстрый); выполнение различных движений туловищем, ногами, руками в разном темпе; изменение амплитуды движения в зависимости от темпа.

**Спортивное плавание, прыжки в воду.** Совершенствование техники спортивных способов плавания. Развитие скоростных способностей – проплавание дистанции 50 м



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

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

**Художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте.** *Художественная гимнастика.* Ходьба: перекатный шаг, острый шаг, пружинистый шаг, вальсовый шаг. Бег: перекатный, острый. Прыжки: прыжок прогнувшись, сгибая ноги вперед, шагом, углом, прыжок согнув ноги назад. Повороты одноименные, разноименные.

Равновесия: переднее, заднее, боковое (с открытыми и закрытыми глазами, с различными положениями рук).

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

*Прыжки на батуте.* Прыжки на обеих ногах, руки на поясе.

**Техника синхронного плавания.** Совершенствование техники специальных передвижений синхронного плавания. Совершенствование основных позиций синхронного плавания: «угол вверх», «фламинго», «горизонтальный угол», «вертикаль», «кран», «шпагат». Разучивание и совершенствование техники обязательных фигур. Ознакомление и разучивание произвольных фигур «связок» и соединений.

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

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

*Упражнения с предметами.* С набивными мячами (вес 1 кг):

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

*Упражнения на снарядах.* На гимнастической стенке: вис углом, вис согнувшись, подъем прямых и согнутых ног до касания перекладины, подтягивания.

*Упражнения на тренажерах:* комплекс упражнений для различных мышечных групп.



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

*Спортивные игры.* Волейбол, бадминтон.

*Подвижные игры.* «Борьба за мяч», «Катающаяся мишень», эстафеты волейболистов.

*Ходьба на лыжах.* Передвижение без учета времени 1 км.

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

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

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

**Художественная гимнастика.** Ходьба: широкий шаг выпадами, широкий перекрестный шаг, тройной шаг, в темпе вальса. Бег: высокий, широкий, бег «шагом».

Прыжки: прыжок касаясь, прыжок в кольцо одной, закрытый и открытый, прыжок толчком одной. Повороты: поворот с продвижением на двух ногах, на носке одной, поворот махом. Равновесия: равновесие в полуприседе на одной, высокое равновесие.

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

**Прыжки на батуте:** в вертикали руки вниз, вверх с поворотом на 90° и 180°.

**Техника синхронного плавания.** Выполнение специальных передвижений на скорость (от 25 до 50 м). Ознакомление, разучивание и совершенствование основных позиций синхронного плавания. Совершенствование техники выполнения обязательных фигур,

соответствующих требованиям III и II взрослого разряда. Разучивание и совершенствование техники выполнения винтов и вращений. Совершенствование гребковых движений руками при переходе из одной позиции в другую. Ознакомление и разучивание техники классификационных фигур: шаг назад, «нова», «тюмлер», продолжительное вращение, «самерсаб», «цапля», «эй-фель» прогнувшись, «альбатрос», обратная «каталина», «фламинго», шаг назад из горизонтального угла, «барракуда», «фламинго» с ногой согнутой в колене, вертикаль из группировки продолжительное вращение, «аврора», «эйфель» вертикаль, «субмарина», «шпиль», вертикаль из группировки, шпагат с вращением на 180° шаг, вперед, обратный «кран», «сабалина». В фигурах возможны изменения.

Построение и разучивание произвольных композиций. Упражнения для изучения техники и синхронности исполнения.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

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

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

### **Общая физическая подготовка.**

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

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

*Спортивные игры.* Футбол, ручной мяч, водное поло.

*Ходьба на лыжах.* Передвижение на скорость на дистанции 3 км.

### **Специальная физическая подготовка.**

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

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

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

**Хореография.** Классический экзерсис у балетного станка и на середине зала.

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

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

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

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

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

исследование. Индивидуальная подготовка.

#### **Этап высшего спортивного мастерства**

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

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

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

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

*Спортивные игры.* Футбол, ручной мяч, водное поло.

*Ходьба на лыжах.* Кроссовая лыжная подготовка.

Специальная физическая подготовка.

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

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

к длительной задержке дыхания (ныряние в длину на различной глубине, комплексы упражнений с задержкой дыхания с укороченным интервалом отдыха).

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



упражнений с отягощениями (гидрокостюм, пояса, лопатки, ласты, сопротивление партнера и др.). Участие спортсменов в тестирующих программах.

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

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

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

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

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

### **Техника синхронного плавания.**

Всестороннее изучение и совершенствование техники произвольных упражнений.

Выполнение сложнокоординационных движений – многократных винтов и вращений, поворотов в разные стороны и в наклонных плоскостях, выталкиваний из воды с последующей остановкой на «высоте», темповых дорожек ногами.

Выявление отличительных особенностей техники сильнейших спортсменов мира. Анализ соревновательной деятельности по видеозаписи. Определение взаимосвязи техники и пластической выразительности. Работа над исполнительским мастерством – отработка поз, жестов, движений, детализация и логика движений.

Самостоятельное составление соревновательных (или учебных) программ. Выбор музыки, образа, характера костюма, мотовокусулярия движений. Совершенствование эмоциональных сторон программы. Углубленное изучение построения и исполнения технических программ. Разработка схем построений и перестроений

### ***Комбинированная группа (методика построения).***

Упражнения на развитие скорости выполнения перестроений на воде.

Развитие творческих способностей и образного мышления.

Углубленная индивидуализированная специализация.

Выполнение упражнений на длительную задержку дыхания путем постоянного поиска новых движений.

Выбор соревновательного амплуа.

Совершенствование двигательной одаренности.

Формирование индивидуального почерка.

Совершенствование технико-тактического и исполнительского мастерства.

Учебно-тематический план приведен в приложении № 4 к Программе и содержит:

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

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

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «синхронное плавание» основаны на особенностях вида спорта «синхронное плавание» и его спортивных дисциплин.

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

- фигуры
- соло
- соло – техническая программа
- соло – произвольная программа
- дуэт
- дуэт – техническая программа
- дуэт – произвольная программа
- дуэт – смешанный
- дуэт – смешанный – техническая программа
- дуэт – смешанный – произвольная программа
- группа
- группа – техническая программа
- группа – произвольная программа
- комби
- акробатическая группа

Основная модель состязаний по синхронному плаванию: розыгрыш трех комплектов медалей среди солистов, дуэтов, групп на чемпионатах и первенствах и общекомандная борьба за Кубок. На детских и юношеских соревнованиях, кроме произвольных программ, все спортсмены выступают и в обязательной программе. Композиции, лимитируемые стандартами синхронного плавания, делятся на произвольные и технические, прочие определяются как показательные.

### **Номер вида спорта – синхронное плавание и спортивных дисциплин по синхронному плаванию во всероссийском реестре видов спорта**

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной подготовки						
89	Синхронное плавание	023 0001 6 1 1 Я	соло - произвольная программа	023	007	1	8	1	1	Б
			соло - техническая программа	023	006	1	8	1	1	Б

		соло	023	001	1	8	1	1	Б
		дуэт - произвольная программа	023	009	1	8	1	1	Б
		дуэт - техническая программа	023	008	1	8	1	1	Б
		дуэт	023	002	1	6	1	1	Б
		дуэт - смешанный	023	012	1	8	1	1	Л
		дуэт - смешанный - произвольная программа	023	013	1	8	1	1	Я
		дуэт - смешанный - техническая программа	023	014	1	8	1	1	Я
		группа - произвольная программа	023	011	1	8	1	1	Б
		группа - техническая программа	023	010	1	8	1	1	Б
		группа	023	003	1	6	1	1	Б
		акробатическая группа	023	015	1	8	1	1	Б
		комби	023	004	1	8	1	1	Б
		фигуры	023	005	1	8	1	1	Д

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**

### **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 глубина 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 раздевалок, душевых;  
наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 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) выполнять нормы 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 и с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554):  
обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 11

№ п/п	наименование	единица измерения	количество
1.	Аппаратура для трансляции музыки над водой и под водой, включающая: подводный звукоизлучатель (динамик), акустические системы, усилитель мощности, проигрыватель с различными типами носителей, микшерный пульт, рэковый кейс, комплект коммуникации	комплект	на бассейн
			1
2.	Портативная беспроводная музыкальная аудиосистема с различными типами носителей	штук	на тренера
			1
3.	Покрытие фрикционное (нескользящее)	м	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	на тренировочный спортивный зал
			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	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.	Мяч гимнастический мягкий	штук	на тренировочный спортивный зал
			10
16.	Мяч гимнастический твердый	штук	на тренировочный спортивный зал
			10
			на тренировочный спортивный зал



17.	Коврик аэробический	штук	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	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1.	утяжелители для рук, ног и на пояс	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

✓ Обеспечение спортивной экипировки (Таблица № 12)

Таблица 12

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	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)	штук	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	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1

	(для произвольных программ)										
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

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

### **Кадровые условия реализации Программы**

✓ укомплектованность ГБУ ДО МО «СШОР по водным видам спорта» педагогическими, руководящими и иными работниками:

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) по видам спортивной подготовки, по иным видам спорта с учетом специфики вида спорта «синхронное плавание», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Кроме дополнительного тренера-преподавателя, к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, звукооператоры, концертмейстеры.

✓ уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников ГБУ ДО МО «СШОР по водным видам спорта» должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), 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 № 91н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

✓ непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей. ГБУ ДО МО «СШОР по водным видам спорта» планирует и осуществляет мероприятия по повышению квалификации и профессиональной переподготовке работников, включая в себя следующие виды:

краткосрочное тематическое обучение по вопросам, касающимся специфики деятельности организации;

научно-практические семинары по вопросам совершенствования спортивной подготовки;

длительное обучение специалистов в образовательной организации дополнительного профессионального образования для углубленного изучения актуальных проблем в области физической культуры и спорта.

Профессиональная переподготовка и повышение квалификации работников осуществляется со следующей периодичностью:

для лиц, осуществляющих спортивную подготовку, - не реже чем один раз в четыре года;

для руководителей, заместителей руководителей, руководителей структурных подразделений – не реже чем один раз в пять лет.

Работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя организации

## 17. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание (приказ Минспорта России от 30 ноября 2022 года N 1095)
2. Приказ Минспорта России от 30.12.2022 № 1425 «Об утверждении правил спорта «синхронное плавание».
3. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил". Приказ «О внесении изменений в Общероссийские антидопинговые правила» от 17 января 2019 года № 27.
4. Приказ Минспорта России от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
5. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)
6. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
7. Всероссийский реестр видов спорта
8. Единая всероссийская спортивная классификация
9. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
10. Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д, М.: Физкультура и спорт, 1986.

11. Спортивная медицина: Дубровский В.И Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
12. Боголюбова М. С., Максимова Г.В. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании: Учебное пособие. - М., 2004.
13. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. - М., 2001.
14. Управление методической деятельностью спортивной школы: научн-метод. Пособие / Н.Н. Никитушкина, И. А. Водяникова - М.: Советский спорт, 2012-200с.
15. Теория и методика синхронного плавания: учебник / МН. Максимова. -М.: Издательство «Спорт», 2017. 304с.
16. Синхронное плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / МН Максимова. - М.: Советский спорт, 2007-192с.
17. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера (изд. «Астрель» 2003г.)
18. 237-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 ст.84
19. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ

Интернет ресурсы:

<http://www.minsport.gov.ru/> - официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации

<https://mst.mosreg.ru/> - официальный сайт Министерства спорта Московской области

<https://www.synchronorussia.ru/> – официальный сайт Федерация синхронного плавания России

<https://synchromo.ru/> - официальный сайт Федерация синхронного плавания Московской области

<https://rusada.ru/> – официальный сайт российского антидопингового агенства «РУСАДА»

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		8		4		3		2
		1.	Общая физическая подготовка	75-100	81-108	100-138	66-75	84-100
2.	Специальная физическая подготовка	52-68	91-120	150-211	250-282	270-337	324-432	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3-4	10-14	83-93	104-125	125-168	
4.	Техническая подготовка	98-132	125-168	230-322	393-439	530-624	650-866	
5.	Теоретическая подготовка, психологическая подготовка	7-9	9-12	15-22	16-19	21-25	37-50	
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	5-7	8-9	10-12	12-16	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-3	3-4	10-14	16-19	21-25	50-66	
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664	

**План-график учебно-тренировочных занятий по этапам подготовки  
(Таблицы № 1-6)**

**Таблица 1**

**Примерный годовой учебно-тренировочный план  
этап начальной подготовки до года**

Содержание занятий	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
<b>Общая физическая подготовка</b>	8	10	8	8	5	4	9	8	10	8	8	8	<b>94</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	4	5	4	4	5	4	10	8	10	8	8	8	<b>78</b>
<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Техническая подготовка</b>	8	15	12	12	15	8	10	8	10	8	8	8	<b>122</b>
<b>Теоретическая подготовка, психологическая подготовка</b>	3				4	4	1						<b>12</b>
<b>Инструкторская и судейская практика</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>	1				1	4							<b>6</b>
<b>Общее количество часов в год</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>312</b>
<b>Недельная нагрузка в часах</b>													
6 часов в неделю													
<b>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</b>													
2 часа													
<b>Наполняемость групп</b>													
8 человек													

Таблица 2

**Примерный годовой учебно-тренировочный план  
этап начальной подготовки свыше года**

Содержание занятий	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
<b>Общая физическая подготовка</b>	4	5	4	4	5	4	10	8	10	8	8	8	<b>78</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	10	10	10	10	5	4	9	8	10	8	8	8	<b>100</b>
<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>					1	2							<b>3</b>
<b>Техническая подготовка</b>	14	25	18	18	25	16	20	16	20	16	16	16	<b>220</b>
<b>Теоретическая подготовка, психологическая подготовка</b>	3				4	4	1						<b>12</b>
<b>Инструкторская и судейская практика</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>	1					2							<b>3</b>
<b>Общее количество часов в год</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>416</b>
<b>Недельная нагрузка в часах</b>													
8 часов в неделю													
<b>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</b>													
2 часа													
<b>Наполняемость групп</b>													
8 человек													

**Примерный годовой учебно-тренировочный план  
учетно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
до 3-х лет**

Содержание занятий	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
<b>Общая физическая подготовка</b>	10	10	8	10	11	10	12	10	13	10	10	10	<b>124</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	16	20	20	15	19	14	18	18	17	18	20	20	<b>215</b>
<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	1	2	2	2	2	2	5	2	3	2			<b>23</b>
<b>Техническая подготовка</b>	21	35	24	24	35	26	29	24	35	24	24	24	<b>325</b>
<b>Теоретическая подготовка, психологическая подготовка</b>	2	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	<b>25</b>
<b>Инструкторская и судейская практика</b>	2			4			2						<b>8</b>
<b>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</b>	4					2	2						<b>8</b>
<b>Общее количество часов в год</b>	<b>56</b>	<b>70</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>70</b>	<b>56</b>	<b>70</b>	<b>56</b>	<b>70</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>728</b>
<b>Недельная нагрузка в часах</b>													
14 часов в неделю													
<b>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</b>													
3 часа													
<b>Наполняемость групп</b>													
4 человека													



**Примерный годовой учебно-тренировочный план  
учетно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
свыше 3-х лет**

Содержание занятий	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
<b>Общая физическая подготовка</b>	8	10	8	8	5	4	10	8	10	8	8	8	<b>95</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	24	35	28	24	31	24	30	20	26	24	24	24	<b>314</b>
<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>		5	4	4	2	4	5	4	5	4			<b>37</b>
<b>Техническая подготовка</b>	32	40	28	28	49	36	40	32	40	32	40	40	<b>437</b>
<b>Теоретическая подготовка, психологическая подготовка</b>	4		4	4	3	4	5	4	5	4			<b>37</b>
<b>Инструкторская и судейская практика</b>				4					4				<b>8</b>
<b>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</b>	4							4					<b>8</b>
<b>Общее количество часов в год</b>	<b>72</b>	<b>90</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>90</b>	<b>72</b>	<b>90</b>	<b>72</b>	<b>90</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>936</b>
<b>Недельная нагрузка в часах</b>													
18 часов в неделю													
<b>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</b>													
3 часа													
<b>Наполняемость групп</b>													
4 человека													

Таблица 5

**Примерный годовой учебно-тренировочный план  
этап совершенствования спортивного мастерства**

Содержание занятий	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	12	15	12	8	10	9	15	12	15	12	14	16	<b>150</b>
Специальная физическая подготовка	32	40	29	28	35	28	35	28	35	28	30	32	<b>380</b>
Участие в спортивных соревнованиях	4	5	5	7	5	4	5	5	10	4	4	4	<b>62</b>
Техническая подготовка	44	50	46	49	65	50	50	47	50	48	48	44	<b>591</b>
Теоретическая подготовка, психологическая подготовка	4	5	4	4	5	5	5	4	5	4			<b>45</b>
Инструкторская и судейская практика							5		5				<b>10</b>
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		5					5						<b>10</b>
Общее количество часов в год	<b>96</b>	<b>120</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>120</b>	<b>96</b>	<b>120</b>	<b>96</b>	<b>120</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>1248</b>
<b>Недельная нагрузка в часах</b>													
24 часа в неделю													
<b>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</b>													
4 часа													
<b>Наполняемость групп</b>													
3 человека													

Таблица 6

**Примерный годовой учебно-тренировочный план  
этап высшего спортивного мастерства**

Содержание занятий	Месяцы												Итого
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
<b>Общая физическая подготовка</b>	8	10	8	4	9	8	10	8	10	8	8	8	<b>99</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	36	32	32	32	36	36	36	36	32	34	34	34	<b>410</b>
<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	4	5	4	8	6	4	5	6	10	6	4	4	<b>66</b>
<b>Техническая подготовка</b>	76	94	76	76	93	76	96	74	90	76	78	78	<b>983</b>
<b>Теоретическая подготовка, психологическая подготовка</b>	4	10	8	8	6	4	5	4	5	4	4	4	<b>66</b>
<b>Инструкторская и судейская практика</b>					10				13				<b>23</b>
<b>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</b>		9					8						<b>17</b>
<b>Общее количество часов в год</b>	<b>128</b>	<b>160</b>	<b>128</b>	<b>128</b>	<b>160</b>	<b>128</b>	<b>160</b>	<b>128</b>	<b>160</b>	<b>128</b>	<b>128</b>	<b>128</b>	<b>1664</b>
<b>Недельная нагрузка в часах</b>													
32 часа в неделю													
<b>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</b>													
4 часа													
<b>Наполняемость групп</b>													
2 человека													

### 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, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к	В течение года

		организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
3.	<b>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 физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течение года

		- 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>Взаимодействие с родителями</b>		
5.1.	Продуктивное взаимодействие с родителями		В течение года
6.	<b>Психологически комфортная среда</b>		
6.1.	Ориентация на создание в образовательной организации позитивных эмоций и доверительных отношений, конструктивного взаимодействия учащихся и тренеров		В течение года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Антидопинговая викторина «Играй честно»	Декабрь	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Виды нарушений антидопинговых правил, ответственность за их нарушения	Апрель	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Процедура допинг – контроля. Права и обязанности спортсмена. Процесс отбора проб мочи и крови. Биологический паспорт спортсмена.	Сентябрь	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе



## 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 занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	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 обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<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/ недотренированность	≈ 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>	<b>≈ 600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и	≈ 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.

	содержание в спортивной деятельности			
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		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

