

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБУ ДО СО

«СНОР по водным видам спорта»

А.А. Голохвастов

\_\_\_\_\_ 2023 г.



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

**ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ВОДНЫМ ВИДАМ СПОРТА»**

Саратов, 2023 год

## Содержание

I. Общие положения	3
1.1 Характеристика вида спорта	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной программы спортивной подготовки	5
2.4 Годовой учебно-тренировочный план	8
2.5 Календарный план воспитательной работы	10
2.6 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	13
2.7 Планы инструкторской и судейской практики	16
2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	17
III. Система контроля	20
3.1 Требования к результатам прохождения Программы на каждом этапе спортивной подготовки.	20
3.2 Оценка результатов освоения Программы.	22
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	26
4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	25
4.2 Учебно-тематический план по этапам, годам спортивной подготовки	34
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	37
5.1 Особенности организации учебно-тренировочного процесса	37
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	38
6.1 Требования к материально-техническим условиям	38
6.2 Кадровые условия реализации Программы	41
VII. Информационно-методические условия реализации программы	44
7.2 Перечень информационно-методического обеспечения	
Приложение к Программе	
Примерные годовые планы-графики распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по этапам и годам обучения	45

## I. Общие положения

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

**Целью Программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки создание условий для достижения спортсменами максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой вида спорта «синхронное плавание» и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности.

**Задачами** программы являются:

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

### 1.1 Характеристика вида спорта

**Синхронное плавание** – относится к сложнокоординационным, ациклическим видам спорта (олимпийский вид спорта) и связано с выполнением в воде различных фигур под музыку.

По составу участников синхронное плавание — женский вид спорта (в некоторых странах в соревнованиях участвуют и мужчины).

По условиям проведения соревнований синхронное плавание — вариативное многоборье.

По характерному признаку синхронное плавание — художественный вид спорта, т. е. вид, изначально нацеленный на создание зрелищности и пластической выразительности спортивных состязаний.

**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.

Спортивная тренировка в синхронном плавании состоит из двух взаимосвязанных частей: *основной* — занятий в воде, и *дополнительной (вспомогательной)* — занятий на суше, совокупно обеспечивающих многостороннюю функциональную подготовку спортсмена. Тренировочный процесс основывается на общих педагогических и дидактических принципах и строится с учетом особенностей этого вида спорта. Спецификой синхронного плавания является умение спортсменов при задержке дыхания работать в воде в «прямой» и «обратной» вертикали, демонстрировать статические позы со специфическими гребками руками, попеременные сгибания и разгибания корпуса, проносы ног над водой, винты, вращения, ходьба в воде на ногах, выпрыгивания и выталкивания из воды. Все сочетания движений синхронисток складываются в комбинации и выполняются по музыку. Характерным для синхронного плавания является то, что значительная часть физической нагрузки осуществляется в условиях гипоксии. При исполнении соревновательных программ использование многократных и длительных задержек дыхания

обуславливает высокий уровень гликолиза и скорости развертывания гликолитических механизмов у большинства спортсменов высокой квалификации.

С учетом специфики вида спорта синхронного плавания определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта синхронное плавание осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

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

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки до двух лет и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до пяти лет.

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

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

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

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

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

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

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

Возможно объединение групп (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском

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

- На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП, но не ниже значения, установленного в ФССП.

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

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

Таблица № 1

**Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки с учетом ФССП и приказа Минспорта РФ № 634 от 26 августа 2022 года п.4.3**

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

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

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

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

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

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

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

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

**Требования к объему учебно-тренировочного процесса**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	6	12	18	20	24
Общее количество часов в год	312	312	624	936	1040	1248

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

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

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

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

**Учебно-тренировочные мероприятия**

Таблица №3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающихся лиц, проходящих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.



**Объем соревновательной деятельности**

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

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

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

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

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

**2.4 Годовой учебно-тренировочный план**

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

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

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

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

спортивного мастерства.

При составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юношей, juniоров и взрослых обучающихся;

- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему учебно-тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;

- непрерывное совершенствование спортивной техники;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных обучающихся;

- правильное планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

- осуществление как одновременного развития физических качеств обучающихся на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

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

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

Самостоятельная подготовка по индивидуальному плану подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

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

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

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-34	22-28	17-23	8-12	8-12	4-6
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20-24	26-34	26-34	28-35	26-34	26-34
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-3	2-4	10-12	10-14	10-14
4.	Техническая подготовка (%)	38-42	38-48	40-56	40-60	50-64	50-70
5.	Теоретическая, психологическая подготовка (%)	3-4	3-4	3-4	2-4	2-4	3-4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-3	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	4-6

Примерный годовой план распределения часов учебно-тренировочной работы по разделам спортивной подготовки, этапам и годам обучения представлен в Таблице № 6 настоящей Программы.

## Примерный годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		6	6	12	18	24	32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		8-15		4-8		3-6		3-4
		1.	Общая физическая подготовка	96	70	112	76	50
2.	Специальная физическая подготовка	74	96	196	280	348	456	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3	18	94	150	160	
4.	Техническая подготовка	124	126	248	420	624	832	
5.	Теоретическая, психологическая подготовка	12	12	26	28	38	50	
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	8	20	22	32	
7.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	5	16	18	16	64	
Общее количество часов в год		312	312	624	936	1248	1664	

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

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

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

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

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

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

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

Таблица №7

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных</li> </ul>	В течение года

		фестивалей (написание положений, требований, регламентов к 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; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
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

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 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».

Таблица №8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»;	1-2 раза в год	Занятия проводит тренер-преподаватель. Он должен познакомить занимающихся с понятием «Допинг», «Честная игра», «Отрицательное влияние допинга на здоровье обучающегося». При проведении эстафет смоделировать ситуацию искусственного превосходства одной команды над другой и подробно разобрать ее по окончании эстафет. Провести собрание с родителями по прохождению вместе с детьми курса онлайн-обучения
	Веселые старты «Честная игра»;	1-2 раза в год	
	Антидопинговая викторина «Играй честно»;	1-2 раза в год	
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»;	1-2 раза в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>1</sup> ;	1 раз в год	
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА, ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель: - знакомит занимающихся с понятием «Допинг», «Честная игра», «Отрицательное влияние допинга на здоровье обучающегося». - проводит собрание с родителями о правильном подходе к выбору витаминных препаратов, способах проверки лекарственных средств и их грамотного применения; - знакомит обучающихся с правилами здорового питания, правилами приема восстановительных лекарственных средств и проверки соответствия лекарственных средств на наличие запрещенных субстанций;
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	
	Антидопинговая викторина «Играй честно»;	1-2 раза в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>1</sup>	1 раз в год	
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1-2 раза в год	
Этап спортивного совершенствования	Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>1</sup> «Антидопинговый онлайн-курс»	1 раз в год	Проведение семинаров для тренеров и обучающихся с привлечением специалистов ЦСП, РУСАДА Проведение отдельных семинаров для тренеров В обязательном порядке доводить до тренеров и обучающихся актуальную информацию об изменениях и дополнениях в международный стандарт «Запрещенный список»
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год	
Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА «Антидопинговый онлайн-курс»	1 раз в год	
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год	

<sup>1</sup> Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для обучающихся 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для обучающихся 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.



## **Определения терминов**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке, установленном Всемирным антидопинговым кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

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

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

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое

Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## **2.7 Планы инструкторской и судейской практики**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Лицам, проходящим спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) необходимо проходить медосмотр не

реже 1 раза в 12 месяцев, на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства на реже 1 раза в 6 месяцев.

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

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

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

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

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

Программа комплексного медицинского обследования включает в себя:

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

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

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

К педагогическим средствам восстановления относятся:

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

К психологическим средствам восстановления относятся:

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

К медико-биологическим средствам восстановления относят:

- гигиенические и закаливающие процедуры (контрастный душ, сауна);
- физиотерапевтические средства (массаж, аппаратные методы восстановления);
- рациональное питание и витаминизация;
- применение комплексов фармакологических средств (по назначению врача и с обязательным соблюдением требований антидопингового законодательства).

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

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

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

К их числу относятся:

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

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

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

**Физические средства восстановления** представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), души, ванны, сауны, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, электрофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня также не более одного сеанса. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

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

### III. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения Программы на каждом этапе спортивной подготовки

Система контроля и зачетных требований в спортивной подготовке основана на контрольно-переводных нормативах по ОФП и СФП (далее КПП) и последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в СШОР.

Таблица № 9

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

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	1
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние

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

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

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

*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;

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

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы**

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.

Промежуточная аттестация обучающихся - это установление уровня достижения результатов, освоения этапов подготовки предусмотренной Программой.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится для оценки освоения обучающимися программного материала по этапам спортивной подготовки в конце календарного года (октябрь-ноябрь).

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме: тестовых и контрольных испытаний:

- выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) или показанные результаты выступлений обучающихся на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «синхронное плавание»,
- выполнение требований, норм и условий выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

Промежуточную аттестацию обучающихся проводит приемная комиссия, сформированная и утвержденная приказом директора Учреждения. Результаты тестирования вносятся в протоколы.

Перевод обучающихся по годам обучения реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации. Решение об освоении обучающимися программы о переводе/отчислении обучающихся принимается на педагогическом совете

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Исходное положение – лежа на спине, перейти в положение «сидя»	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	
1.2.	Исходное положение – лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой	количество раз	не менее		не менее	
			4		5	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более		не более	
			40		30	
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более		не более	
			40		30	
2.3.	Упражнение «Корзинка» из положения лежа на груди. Выполняется прогиб, ноги сгибаются в коленных суставах (расстояние от затылка до пальцев стоп, фиксация 5 с)	см	не более		не более	
			40		30	
2.4.	Исходное положение – сед, прямые ноги вместе, выполняется наклон вперед с фиксацией положения согнувшись	с	не менее		не менее	
			3,0		5,0	
2.5.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с	количество раз	не менее		не менее	
			2		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			



Таблица №11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	количество раз	не менее 10	
1.2.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем прямых ног в положение «угол»	количество раз	не менее 6	
1.3.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа (за 10 с)	количество раз	не менее 5	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более 20	
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более 20	
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук). Фиксация 5 с	см	не более 40	
2.4.	Комплексное плавание 100 м	мин, с	не более 2.20      2.50	
2.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица №12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее 15	
1.2.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины	количество раз	не менее 8	
1.3.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа (за 10 с)	количество раз	не менее 8	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более 10      5	
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от	см	не более	

	бедро до пола)		10	5
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук). Фиксация 5 с	см	не более	
			30	20
2.4.	100 м комплексное плавание	мин, с	не более	
			1.40	1.50
2.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица №13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			20	18
1.2.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			9	
1.3.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа (за 15 с)	количество раз	не менее	
			10	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более	
			5	0
2.2.	Поперечный шпагат (от бедра до пола)	см	не более	
			5	0
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук). Фиксация 5 с	см	не более	
			20	10
2.4.	100 м комплексное плавание	мин, с	не более	
			1.30	1.40
2.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

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

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

Основными разделами программного материала обязательного для изучения являются:

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

В Таблицах №№ 14-19 (см. Приложение к Программе) представлены примерные годовые планы-графики учебно-тренировочной работы по этапам и годам спортивной подготовки.

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

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

Специальная физическая подготовка включает в себя: специальные упражнения на развитие гибкости и подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба; специальные упражнения на развитие ловкости (координации движений), имитационные упражнения: основные позиции синхронного плавания, специальные гребки, дыхательная гимнастика, музыкально-ритмические упражнения.

Спортивное плавание, прыжки в воду. Упражнения по освоению с водой. Ознакомление с техникой спортивных способов плавания. Игры и развлечения на воде.

Хореография. Изучение позиции ног в положении неполной выворотности. Изучение позиций рук: вверх, вниз, в стороны, вперед. Ознакомление с элементами классического экзерсиса: демиплие, батман тандю (положение неполной выворотности), па-дегаже, па-глиссе, па-польки, поклон (книксен), элементы художественной гимнастики и акробатики.

#### Техника синхронного плавания.

- обучение технике основных гребков синхронного плавания;
- основные позиции синхронного плавания, передвижение на груди и спине, модификации спортивных способов плавания.
- обучение простейшим фигурам синхронного плавания, соответствующим требованиям юношеского разряда.

#### Тренировочный этап.

*Основные задачи этапа:*

- Укрепление здоровья и закаливание.
- Разносторонняя физическая подготовка, овладение двигательными навыками.
- Целенаправленное воспитание физических качеств.
- Разучивание и совершенствование рациональной техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

- Ознакомление, разучивание и совершенствование упражнений синхронного плавания (позиции, специальные упражнения, простейшие фигуры и облегченные композиции); разучивание техники гребковых движений рук.
- Овладение элементами хореографии, художественной гимнастики, акробатики, прыжков на батуте, прыжков в воду.
- Развитие морально-волевых качеств, воспитание организованности, целеустремленности и трудолюбия юных спортсменов.

#### **Основные средства тренировки.**

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

#### *Методы тренировки.*

Игровой и соревновательный методы (на суше и в воде); круговая тренировка на суше продолжительностью до 30 минут; равномерно-дистанционный метод - с умеренной интенсивностью преодоление дистанций до 1000 м кролем, до 800 м - на спине и брассом, до 400 м - комплексным плаванием; повторный метод – повторное проплавание отрезков 25-400 м различными спортивными способами плавания в заданных режимах, повторное проплавание отрезков 12,5-50 м специальными передвижениями синхронного плавания; переменный метод - проплавание 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 x 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.

#### **Тренировочные группы 1-2 года обучения**

##### *Общая физическая подготовка.*

- Строевые упражнения:
- Общеразвивающие упражнения (упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с собственным весом и весом партнера)).
  - Упражнения с предметами (мяч, гантели)
  - Упражнения на снарядах (на гимнастической стенке)
  - Упражнение на специальных приспособлениях (резиновые амортизаторы, тренажеры)
- Легкоатлетические упражнения: бег: 100м (на время), бег с препятствиями, кроссовый бег (15-20мин). Прыжки в длину, в высоту. Метание мяча с разбега на дальность.
- Спортивные игры: волейбол, баскетбол, ручной мяч.
- Подвижные игры: «Вызывай смену», «ловцы», «борьба за мяч», «перетягивание каната».
- Ходьба на лыжах: Основные способы спусков, подъемов. Передвижение на технику 1 км.

##### *Специальная физическая подготовка.*

специальные упражнения на развитие подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба: маховые упражнения с увеличением амплитуды, упражнения с помощью партнера, перерастягивание;

- специальные упражнения на развитие быстроты;

- упражнения для развития силы;
- специальные упражнения для развития ловкости;
- имитационные упражнения техники специальных передвижений;
- имитация позиций синхронного плавания (угол вверх, фламинго, вертикаль, горизонтальный угол, «кран» прогнувшись)
- развитие задержки дыхания;
- музыкально-ритмические задания: определение музыкальных акцентов в движении, обозначение музыкальных темпов.

*Спортивное плавание, прыжки в воду:* совершенствование техники спортивных способов плавания, развитие скоростных способностей, развитие задержки дыхания, совершенствование техники стартов и поворотов, обучение учебным прыжкам в воду.

*Хореография:* упражнения классического экзерсиса Препарасьон, плие, батман тандю пасса, рои де жамб пар терр, сюрле ку де-пье, батман фондю, батман фраппе, пор де бра. Прыжки: па-эшапэ. Ходы и движения: ход в полуприседе, притопы в полуприседе, «веревочка». Упражнения для рук на основе русских народных танцев.

*Художественная гимнастика* (ходьба, бег, прыжки, повороты, равновесия.

*Акробатика* (перекаты, кувырки, стойки, мосты, подъемы из положения мост, прыжки, в т.ч. на батуте)

*Техника синхронного плавания:*

*Тренировочный этап первого года обучения:*

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

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

- фигуры для выполнения юношеского разряда и соответствующие программе соревнований данной возрастной группы.

- упражнения для обучения технике фигур. Распространенные ошибки и методика их исправления.

*Тренировочный этап второго года обучения:*

- совершенствование техники специальных передвижений

- разучивание и совершенствование техники обязательных фигур

- ознакомление и разучивание произвольных фигур «связок» и соединений.

- обучение технике выполнения винтов и вращений в различных позициях

- 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 водноспортивных праздниках.

**Тренировочные группы 3 года обучения.**

*Общая физическая подготовка.*

*Строевые упражнения:* Смена направления. Захождение плечом. Фигурная маршрутовка. Движения по диагонали и по косым направлениям на заданные точки. Движения змейкой, петлей.

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

*Упражнения с предметами* (набивные мячи, гантели, из различных исходных положений)

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

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

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

*Спортивные игры:* Волейбол, бадминтон.

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

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

*Специальная физическая подготовка.*

- специальные упражнения для развития подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба с помощью вспомогательных средств; с дополнительной внешней опорой, 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. Специальные передвижения с использованием отягощений: гантели, пояса.

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

Музыкально-ритмические упражнения: термины «форте» и «пьяно», динамические оттенки музыки.

*Спортивное плавание, прыжки в воду:* Совершенствование техники спортивных способов плавания. Развитие скоростных способностей. Дистанционное плавание до 2 км. Развитие задержки дыхания: проплывание различных отрезков с укороченными интервалами дыхания (1/8, 1/10). Совершенствование техники стартов и поворотов.

*Хореография:* Упражнения классического экзерсиса (у балетного станка и на середине зала): батман тандюпле, батман дубль фраппе, релеве пар терр, релеве-лян на 45, пор де бра с наклоном корпуса вперед, назад, в сторону.

Прыжки: шанжман де пье, эпольман, круазе. Ходы и движения народных танцев: ход дробью «гармошка», «веревочка», с переступанием. Упражнения для рук на основе движений украинского, молдавского, польского, испанского, русского, неаполитанского народных танцев.

*Художественная гимнастика.* Ходьба, бег, прыжки, повороты, равновесия с усложнением.

*Акробатика:* Стойки, колёса, мосты, прыжки на батуте.

*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, «эйфель» прогнувшись, «альбатрос», обратная «Каталина», фламинго, шаг назад из горизонтального угла, барракуда, фламинго с согнутой ногой, вертикаль из группировки продолжительное вращение, «аврора», «эйфель» вертикаль, субмарина, шпиль, вертикаль из группировки, шпагат с вращением на 180 шаг вперед, обратный «кран», «сабалина». В фигурах возможны изменения.

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

**Тренировочные группы 4, 5 годов обучения.**

*Общая физическая подготовка.*

*Общеразвивающие упражнения.* Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног. Комплексы упражнений с переменным ритмом, серийный метод выполнения.

*Упражнения с предметами:* С отягощением (гантели, мяч). С набивными мячами: поднимание и опускание мяча прямыми и согнутыми руками в различных направлениях. Наклоны с различными положениями мяча (вверху над головой, за головой, за спиной, в одной руке и т.д.), прыжки с мячом в руках. С гантелями (вес 1-1,5 кг): поднимание и опускание прямых рук во всех

направлениях, круговые движения, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, прыжки с гантелями, имитация опорного гребка.

*Упражнения на снарядах:* шведская стенка, перекладина: простые висы, подтягивания, скручивания туловища, удерживания позиций синхронного плавания.

*Упражнения на специальных приспособлениях (тренажерах):* комплекс упражнений для различных мышечных групп.

*Легкоатлетические упражнения:* бег в чередовании с ходьбой до 400 м, кроссовый бег, бег на короткие дистанции. Прыжки: в длину, в высоту. Метания (совершенствование техники и дальности полета).

*Спортивные игры:* Баскетбол, ручной мяч, футбол.

*Подвижные игры:* Эстафета баскетболистов.

*Ходьба на лыжах:* Передвижение на скорость до 3 км.

*Специальная физическая подготовка.*

Специальные физические упражнения на развитие подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба: с использованием статических напряжений на максимальной амплитуде, специальное растягивание, перерастяжка.

Упражнения скоростно-силового характера с резкой сменой темпа выполнения упражнений. Специальные упражнения для вестибулярного аппарата.

Упражнения для совершенствования техники обязательных фигур.

Дальнейшее совершенствование способности к длительной задержке дыхания (задержка дыхания с сокращением интервала отдыха, специальная дыхательная гимнастика).

*Спортивное плавание, прыжки в воду.* Совершенствование техники спортивных способов плавания, техники стартов и поворотов. Развитие общей выносливости. Проплывание дистанций 100 м кролем, 200 м комплексным плаванием в соответствии с контрольными нормативами. Развитие силовых способностей. Развитие аэробных возможностей - проплавание дистанции 2000 м кролем (дистанционным или интервальным методом). Повышение анаэробных возможностей, используя соревновательные и специально-подготовительные упражнения, приближенные к соревновательным. Совершенствование техники учебных прыжков в воду.

*Хореография:* Классический экзерсис (у балетного станка и на середине зала). Батман сутеню вперед, в сторону, назад, батман тандю ку де-пье, батман релеве-лян, гран батман, па-де-бурре (V позиция, лицом к опоре). пор де бра с разнообразными движениями корпуса. Прыжки: па ассамбле, ассамбле с продвижением, дубль ассамбле. Ходы и продвижения: боковые шаги (качающийся шаг), шаги с подскоками. Упражнения для рук на основе народно-сценического танца.

*Художественная гимнастика.* Маховые движения, усложнённые прыжки, равновесия, повороты.

*Упражнения с предметами:* упражнения с малыми мячами - броски и ловля двумя руками, сочетание бросков и ловли с различными движениями.

*Акробатика:* Стойки: на голове (в секундах), на руках махом (с поддержкой партнера или опоры). Мосты: мост через стойку на кистях (с поддержкой партнера). Прыжки на батуте в группировке, согнувшись, прогнувшись.

*Техника синхронного плавания.* Выполнение специальных передвижений на скорость (от 25 до 50 м), разучивание и совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих требованиям Иразряда.

Разучивание и совершенствование техники винтов и вращений. Комбинационные упражнения на синхронность исполнения элементов и фигур синхронного плавания.

Постановка произвольных программ.

Работа над выразительностью.

Упражнения для обучения и совершенствования техники обязательных и произвольных программ.

## **Этап спортивного совершенствования.**

Основные задачи тренировки:

- Поддержание высокого уровня общих и специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма за счет неуклонного возрастания объема и интенсивности тренировочных нагрузок.
- Дальнейшее совершенствование техники синхронного плавания, приведение ее в соответствие с изменившимися пропорциями тела синхронистки и возросшими функциональными возможностями ее организма.
- Повышение эффективности и экономичности техники синхронного плавания и надежности при выполнении объемных, интенсивных, сложных по координации движений и при выполнении упражнений на длительную задержку дыхания.
- Развитие умения варьировать техникой движений (по темпу, амплитуде, усилиям, сложности, длительности нахождения под водой и т.д.), обучение балансированию в воде и рациональному расслаблению.
- Совершенствование исполнения произвольных программ (артистично, выразительно, легко и непринужденно).
- Освоение основных современных вариантов техники в каждом виде программы (обязательной и произвольной, технической, комбинированной).
- Накопление соревновательного опыта, приобретение инструкторских и судейских навыков (получение звания судьи по спорту).
- Выполнение (подтверждение) нормативных требований КМС. Овладение знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой по теоретической подготовке.
- Воспитание трудолюбия, личной ответственности за свою подготовку в спортивной школе, коллективизма и высоких волевых качеств, обеспечивающих максимальную концентрацию усилий.

Основные средства тренировки:

Легкоатлетические упражнения спортивные игры на суше и в воде, ходьба на лыжах, ОРУ, упражнения с предметами: гантелями (весом 1-1,5 кг), облегченной штангой (весом до 10 кг); упражнения на снарядах и на специальных приспособлениях (резиновые амортизаторы, блочные устройства, тренажеры); плавательная подготовка (с различными видами сопротивлений и отягощений, в заданном тренировочном режиме, плавание с задержкой дыхания), хореография, художественная гимнастика, акробатика, 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. Соревновательный. Метод использования слова и средства наглядного воздействия.

**Группы спортивного совершенствования 1 года обучения.**

Общая физическая подготовка.

*Общеразвивающие упражнения:* Изучение комплексов упражнений с использованием раздельно-имитационного, серийного, поточного методов проведения

*Усложнённые упражнения с предметами* (набивные мячи)

*Упражнения на снарядах:* висы на гимнастической стенке, повороты, статика.

*Упражнения на специальных приспособлениях (тренажерах):* изометрические и изокинетические упражнения.

*Легкоатлетические упражнения:* Бег на средние дистанции, эстафетный бег, кроссовый бег до 45 мин, бег с препятствиями. Прыжки в длину, высоту (совершенствование техники и спортивного результата). Метания.

*Спортивные игры:* Футбол, водное поло (по упрощенным правилам).

*Ходьба на лыжах:* Передвижение на скорость до 3 км. Эстафеты на лыжах.

Специальная физическая подготовка.



Выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости. Растягивание на суше и воде с дополнительным отягощением и использованием специальных приспособлений (жгуты, резина, палки, обручи). Развитие анаэробной и аэробной производительности специальными упражнениями синхронного плавания (проплывание на скорость отрезков 25, 50, 100 и 200 м основными видами передвижений). Специальные упражнения для овладения устойчивостью вращений, балансированием в воде (исполнение винтов и вращений в различных вертикальных позициях). Имитационные движения техники обязательных фигур и техники гребковых движений, использование различных типов гребков при переходе из позиции в позицию. Совершенствование способности к длительной задержке дыхания (ныряние в длину с сокращающимися интервалами отдыха, многократное повторение винтов, вращений, фигур, связок, увеличение резервных возможностей аппарата внешнего дыхания).

*Спортивное плавание.* Плавание всеми способами в координации и по элементам, варьируя движения по форме, усилиям и темпу. Широкое использование силовых упражнений в воде с отягощениями. Выполнение значительных и больших нагрузок для достижения высокого уровня тренированности. Тестирующие программы.

*Хореография:* Классический экзерсис (у балетного станка и на середине зала), батман фондю на 45, релеве-лян на 90. Из V позиции во всех направлениях, батман девлоппе, батман девлоппе пасса на 90. Пор де бра - сложная форма с глубоким наклоном корпуса вниз. Прыжки: сисонуверт на 45, сисон-ферме. Туры. Ходы и движения: боковые перескоки, шаги польки, па вальса, элементы итальянского (тарантелла), испанского, венгерского танцев.

*Художественная гимнастика:* Махи, усложнённые прыжки, равновесия.

*Акробатика:* Стойки: стойка на руках, перевороты, стойка на голове с различным положением ног, групповые пирамиды.

*Техника синхронного плавания:* всестороннее совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих возрастным требованиям. Вариативность техники выполнения гребковых движений с учетом индивидуальных особенностей спортсменки. Разучивание и совершенствование отдельных фигур международной классификации FINA. Упражнения для обучения обязательным фигурам синхронного плавания. Распространенные ошибки и методика их исправления.

Построение произвольных композиций (выбор музыки, компиляция фонограммы, поиск движений, архитектура произвольных программ). Подбор упражнений для углубленного изучения техники произвольных композиций (упражнений для освоения техники вращательных движений в вертикальных и наклонных плоскостях), совершенствование техники выпрыгивания и выталкивания из воды на максимальной высоте. Работа над экспрессией движений. Построение, исполнение технических программ и комбинированных групп.

### **Группы спортивного совершенствования свыше 1 года обучения.**

#### **Общая физическая подготовка**

*Общеразвивающие упражнения:* Изучение комплексов упражнений с использованием кругового метода спортивной тренировки. Совершенствование функциональных возможностей и физических качеств - быстроты, выносливости, гибкости, ловкости (с отягощениями, с предметами, на специальных приспособлениях).

*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 5 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-метрового трамплинов (подскоки с соскоком, спады вперед и назад, согнувшись и прогнувшись, головой вниз (с 1-метрового трамплина).

*Хореография:* Классический экзерсис у балетного станка и на середине зала. Батман девлоппе, релеве на полупальцах. Танлие, танлие с перегибом корпуса, танлие с туром. Прыжки: па де-баск, балансе, па глиссад. Ходы и движения: элементы кадрили, перепляс, цыганский танец; движения современных танцев - сиртаки, рок-н-ролл, стиль «диско». Пластическая подготовка. Работа над образом. Импровизация.

*Художественная гимнастика:* Совершенствование техники маховых движений, целостные взмахи. Усложненные прыжки. Равновесия: переднее, заднее равновесие после прыжков, различные формы равновесия после волн. Повороты на 180 и 360. Упражнения с предметами: лента, обруч

*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. Достижение стабильности, устойчивости и автоматизированности в технике выполнения обязательных фигур. Совершенствование техники винтов и вращений. Анализ техники фигур, винтов и вращений по фотографиям, рисункам, кинофильмам, видеозаписям. Упражнения для совершенствования техники классификационных фигур. Распространенные ошибки и методика их устранения.

Совершенствование построения произвольных программ. Связь упражнений с мелодией, темпом, ритмом, музыкальной динамикой. Архитектоника одиночных, парных и групповых выступлений. Особенности построения технических программ.

Комбинированная группа (техника и методика построения) с учетом последних требований FINA. Разработка схем построений и перестроений. Графическая запись программ. Совершенствование исполнения произвольных программ. Образность, характерность и индивидуальность стиля произвольных программ в одиночных, парных и групповых выступлениях. Совершенствование способности непринужденного исполнения произвольных программ. Техничко-тактическое мастерство спортсменок. Пути дальнейшего совершенствования техники и тактики синхронного плавания и их исследование. Индивидуальная подготовка.

Подготовка спортсменок на этапах ССМ и ВСМ строится на основе индивидуальных планов.

## 4.2 Учебно-тематический план по этапам, годам спортивной подготовки

Таблица №20

Годовой 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 культуры 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>	≈ 600/960		
	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	Понятность. 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>	≈ 1200		
	Олимпийское	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта.

	движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта			Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

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

### **5.1 Особенности организации учебно-тренировочного процесса**

Зачисление лиц в СШОР на спортивную подготовку по синхронному плаванию осуществляется согласно требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание, по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по синхронному плаванию.

В основу комплектования групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

**В группы начальной подготовки (НП)** принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для вида спорта синхронное плавание, по результатам индивидуального отбора, минимальный возраст зачисления - 6 лет. Продолжительность этапа 3 года.

**Учебно-тренировочные группы (УТ)**, формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку на начальном этапе не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа - 5 лет (базовая подготовка 1,2,3 год; спортивная специализация 4,5 год)

**Группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ)**, формируются из лиц проходящих СП, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа без ограничений. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовки лицо, проходящие СП идет на основании индивидуальных планов.

**Группы высшего спортивного мастерства (ВСМ)** формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив мастера спорта (МС) и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа без ограничений, если результаты обучающегося стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа производится по приказу директора СШОР на основании решения органа самоуправления (тренерского, педагогического совета). Перевод обучающихся в следующий этап подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, состоянием здоровья, уровнем общей и специальной физической подготовленности, результатами выступления на официальных спортивных соревнованиях, установленными контрольно-переводными нормативами, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по синхронному плаванию, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 6.1. Требования к материально-техническим условиям

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

наличие дорожек вдоль бортика бассейна с ванной размеров:

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

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие хореографического зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>2</sup>;

Таблица № 21

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

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

<sup>2</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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



## Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап НП		УТ (этап спортивной специализации)		Этап ССМ		Этап ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Зажим для носа	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
3.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Купальник для женщин для спортивных соревнований (для произвольных программ)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
5.	Купальник для женщин для спортивных соревнований (черный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Купальник тренировочный для женщин	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Плавки для мужчин для спортивных соревнований (для произвольных программ)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
10.	Плавки для мужчин для спортивных соревнований (черные)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
11.	Плавки тренировочные для мужчин	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Рюкзак	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
14.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Халат	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
16.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
17.	Шапочка для плавания (белая для спортивных соревнований)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
18.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

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.

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы**

**Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:**

- для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «водное поло», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

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

**Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации** осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

### **Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.**

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

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

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

- присвоение квалификационных категорий направленных на определение соответствия результата профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта квалификационным требованиям к присвоению квалификационных категорий иных

специалистов в области физической культуры и спорта (далее - квалификационные требования) и проводится каждые три года;

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) проводится раз в три года;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах;
- внедрение новейших методик подготовки спортсменов по виду спорта в практику тренировочного процесса;
- прохождение курсов дистанционного обучения «Антидопинг» на портале РУСАДА, направленных на повышение эффективности противодействия допинга в спорте 1 раз в год.

### **План профессионального развития тренера-преподавателя**

<b>Направление работы</b>	<b>Виды работы</b>	<b>Периодичность</b>
Повышение уровня профессионального мастерства в системе непрерывного профессионального образования	присвоение квалификационных категорий	1 раз в четыре года
	дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки)	1 раз в четыре года
	использование современных дистанционных образовательных технологий	В течение года
	прохождение курсов дистанционного обучения «Антидопинг» на портале РУСАДА, направленных на повышение эффективности противодействия допинга в спорте	1 раз в год
Обобщение опыта	участие в семинарах, тренингах, конференциях, мастер-классах	В течение года
	внедрение новейших методик подготовки спортсменов по виду спорта в практику тренировочного процесса	В течение года
Самообразование	Работа с учебными научными материалами и литературой	На протяжении всей трудовой деятельности

Для проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) по видам спортивной подготовки, по иным видам спорта с учетом специфики вида спорта «синхронное плавание», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Кроме дополнительного тренера, к работе привлекаться другие специалисты: хореографы, звукооператоры, концертмейстеры.

## **VII. Информационно-методические условия реализации Программы**

### **7.1 Перечень информационно-методического обеспечения**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» (приказ Минспорта России от 30.11.2022 г. № 1095)
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями от 30.04.2021 N 127-ФЗ.)
3. Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2021 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
4. Приказ Минспорта России от 24.06.2021 N 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»
5. Всероссийский реестр видов спорта
6. Единая всероссийская спортивная классификация
7. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования
8. Психопедагогика спорта. – Горбунов Г.Д, М.: Физкультура и спорт, 1986.
9. Боголюбова М.С., Максимова Г.В. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании: Учебное пособие. – М., 2004.
10. Управление методической деятельностью спортивной школы: научн-метод. Пособие / Н.Н. Никитушкина, И. А. Водяникова – М.: Советский спорт, 2012 - 200 с.
11. Теория и методика синхронного плавания: учебник / МН. Максимова. -М.: Советский спорт, 2012. 304с.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера (изд. «Астрель» 2003г.)
13. Интернет ресурсы  
[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) – сайт Министерства спорта Российской Федерации  
[www.synchronorussia.ru](http://www.synchronorussia.ru) – сайт Федерация синхронного плавания России  
[www.rusada.ru](http://www.rusada.ru) – сайт РУСАДА

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

Таблица № 14

Основные показатели тренировочного процесса	Периоды подготовки												Всего за год
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
<b>1. Тренировочных дней (кол-во)</b>	13	13	14	12	14	13	12	13	13	14	13	12	156
<b>2. Тренировочных занятий (кол-во)</b>	13	13	14	12	14	13	12	13	13	14	13	12	156
<b>3. Общий объем тренировочной работы (в часах)</b>	26	26	28	24	28	26	24	26	26	28	26	24	312
<b>4. Общая физическая подготовка</b>	8	8	9	7	9	8	8	8	8	8	8	7	96
<b>5. Специальная физическая подготовка</b>	6	6	7	6	6	6	6	6	6	7	6	6	74
<b>6. Техническая подготовка</b>	10	10	11	10	11	10	10	10	11	11	10	10	124
<b>7. Теоретическая, психологическая подготовка</b>	1	1	1	1	1	1		2	1	1	1	1	12
<b>8. Медицинские и медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>	1	1			1	1				1	1		6

**Примерный годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки  
для этапа начальной подготовки свыше года – 6 часов в неделю (312ч.) (НП- 2, 3 г.г.)**

Таблица № 15

Основные показатели тренировочного процесса	Периоды подготовки												Всего за год
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
<b>1.Тренировочных дней (кол-во)</b>	13	13	13	13	13	13	12	13	13	14	13	13	156
<b>2. Тренировочных занятий (кол-во)</b>	13	13	13	13	13	13	12	13	13	14	13	13	156
<b>3 Общий объем тренировочной работы (в часах)</b>	26	26	26	26	26	26	24	26	26	28	26	26	312
<b>4. Общая физическая подготовка</b>	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
<b>5. Специальная физическая подготовка</b>	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
<b>6.Участие в спортивных соревнованиях</b>				1						1		1	3
<b>7. Техническая подготовка</b>	10	10	11	10	11	10	10	10	11	11	10	10	124
<b>8. Теоретическая, психологическая подготовка</b>	1	1	1	1	1	1		2	1	1	1	1	12
<b>9. Медицинские и медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>	1	1			1	1				1	1		7

**Примерный годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки  
для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до 3 лет  
12 часов в неделю (624 ч. в год) (ТЭ-1, 2, 3 г.)**

Таблица № 16

Основные показатели тренировочного процесса	Периоды подготовки												Всего за год
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1. Тренировочных дней (кол-во)	16	15	17	17	16	17	16	16	16	17	16	16	208
2. Тренировочных занятий (кол-во)	16	15	17	17	16	17	16	16	16	17	16	16	208
3. Общий объем тренировочной работы (в часах)	48	45	51	51	48	51	48	48	48	51	48	48	624
4. Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	112
5. Специальная физическая подготовка	18	16	16	16	16	16	16	16	18	16	16	16	196
6. Участие в спортивных соревнованиях				4		4				5		5	18
7. Техническая подготовка	20	20	22	20	22	20	20	22	22	20	20	20	248
8. Теоретическая, психологическая подготовка	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	4		26
9. Инструкторская и судейская практика				3				1		3		1	8
10. Медицинские и медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	3				2				2		6
					2	1	2	1					10

**Примерный годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки  
для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше 3 лет  
18 часов в неделю (936 ч. в год) (ТЭ-4, 5 г.)**

Таблица № 17

Основные показатели тренировочного процесса	Периоды подготовки												Всего за год
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1.Тренировочных дней (кол-во)	23	24	29	28	24	29	22	29	24	28	24	28	312
2. Тренировочных занятий (кол-во)	23	24	29	28	24	29	22	29	24	28	24	28	312
3.Общий объем тренировочной работы (в часах)	69	72	87	84	72	87	66	87	72	84	72	84	936
4. Общая физическая подготовка	6	6	8	6	6	6	6	6	8	6	6	6	76
5. Специальная физическая подготовка	24	24	20	24	24	24	20	24	24	24	24	24	280
6.Участие в спортивных соревнованиях			16	16		16		16		16		14	94
7.Техническая подготовка	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	420
8. Теоретическая, психологическая подготовка	2	2	4	1	4	2	2	2	2	2	4		28
9. Инструкторская и судейская практика		3	2	2		2		2	2	1	1	5	20
10. Медицинские и медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2		2	2	3	2	1		2		18



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

Таблица № 18

Основные показатели тренировочного процесса	Периоды подготовки												Всего за год
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1.Тренировочных дней (кол-во)	25	25	26	26	27	26	26	25	25	28	26	25	312
2. Тренировочных занятий (кол-во)	25	25	26	26	27	26	26	25	25	28	26	25	312
3.Общий объем тренировочной работы (в часах)	100	100	104	104	108	104	104	100	100	112	104	108	1248
4. Общая физическая подготовка	8	8	12	8	8	8	8	8	8	8	8	8	100
5. Специальная физическая подготовка	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	324
6.Участие в спортивных соревнованиях	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	15	125
7.Техническая подготовка	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624
8. Теоретическая, психологическая подготовка	4	2	4	6		4	4		4	4	6		38
9. Инструкторская и судейская практика	1	1	1	2	2	2	2	2		2	1	3	19
10. Медицинские и медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2	2		2	2	3	2	2	1	2		18

**Примерный годовой план-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки  
этапа высшего спортивного мастерства  
32 часа в неделю (1664 ч. в год) (ВСМ)**

Таблица №19

Основные показатели тренировочного процесса	Периоды подготовки												Всего за год
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1. Тренировочных дней (кол-во)	27	26	26	27	26	26	24	25	26	26	27	26	312
2. Тренировочных занятий (кол-во)	32	33	35	34	35	34	36	34	34	36	34	37	416
3. Общий объем тренировочной работы (в часах)	128	132	140	136	140	136	144	136	136	144	136	148	1664
4. Общая физическая подготовка	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	70
5. Специальная физическая подготовка	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	456
6. Участие в спортивных соревнованиях	10	10	10	20	20	10	10	10	10	20	10	20	160
7. Техническая подготовка	70	70	70	62	70	70	70	70	70	70	70	70	832
8. Теоретическая, психологическая подготовка	2	2	4	6	4	4	4	4	4	6	4	6	50
9. Инструкторская и судейская практика		4	2	4	2		2	4	6	2	2	4	32
10. Медицинские и медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	2	10			10	16	6	4	4	8	6	64

