

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«НИЖЕГОРОДСКАЯ ОБЛАСТНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**  
**ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ДЕЛЬФИН»**

---

почтовый адрес: 603057 г. Нижний Новгород, пр. Гагарина, дом.25,  
тел. 8 (831) 233-31-55 тел/факс 8 (831) 464-06-55

СОГЛАСОВАНО  
Тренерский Совет  
ГБОУ ДО «НОСШОР «Дельфин»  
Протокол № 03

от «27» марта 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБОУ ДО «НОСШОР «Дельфин»  
И.Л.Карельская  
«27» марта 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**по виду спорта – Синхронное плавание**

Программа разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта водное поло, утверждённого приказом Министерства спорта России от 30 ноября 2022 г. № 1095

Разработчик:  
Старший инструктор-методист ГБОУ ДО «НОСШОР «Дельфин»

Н.А.Морозова

г. Нижний Новгород  
2023 г.

## Содержание

1.	<b>Общие положения</b> .....	4
2.	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: синхронное плавание</b> .....	12
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 по виду спорта: синхронное плавание.....	12
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: синхронное плавание .....	15
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: синхронное плавание .....	17
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план .....	24
2.5.	Календарный план воспитательной работы .....	29
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	33
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики .....	35
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	36
3.	<b>Система контроля</b> .....	41
4.	<b>Рабочая программа по виду спорта: синхронное плавание</b> .....	57
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки .....	57
4.2	Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки, включая темы по теоретической подготовке .....	84
5.	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b> .....	88
6.	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	92

6.1	Материально-технические условия реализации Программы .....	92
6.2	Кадровые условия реализации Программы .....	99
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы .....	102

# 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки** по виду спорта: синхронное плавание (далее - Программа) разработана на основании Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543), а так же в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 N 1095 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 20.12.2022 г. N71667).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта: «синхронное плавание» является основным документом при организации образовательной деятельности по спортивной подготовки по виду спорта: синхронное плавание в ГБОУ ДО «НОСШОР «Дельфин» (далее – Спортивная школа) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 N 1095 (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 20.12.2022 г. N71667) (далее – ФССП).

**Целью Программы** является:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 № 1095;

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- рост спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

Настоящая Программа предназначена для подготовки синхронистов на этапах начальной подготовки (НП), на учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) (УТЭ), этапах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и этапах высшего спортивного мастерства (ВСМ) и предполагает решение следующих задач:

*- на этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта "синхронное плавание";
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

*- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "синхронное плавание";
- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья.
- *на этапе совершенствования спортивного мастерства:*
  - повышение функциональных возможностей организма;
  - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
  - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
  - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
  - сохранение здоровья.
- *на этапе высшего спортивного мастерства:*
  - достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
  - повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

### **Характеристика вида спорта – синхронное плавание и его отличительные особенности**

**Синхронное плавание** – относится к сложно координационным видам спорта (олимпийский вид спорта), связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку.

Синхронное плавание — один из самых утонченных и элегантных среди всех видов спорта. Однако, несмотря на кажущуюся легкость, он является весьма требовательным — помимо того, что спортсменки испытывают серьёзные физические нагрузки, им нужно обладать не только выносливостью, но и гибкостью, изяществом, отточенным мастерством и исключительным контролем дыхания.

Весьма специфическое, но жизненно важное техническое оборудование, позволяет спортсменкам поддерживать эту иллюзию легкости, хотя порой очень сложно контролировать свои движения и дыхание,

находясь под водой вверх ногами в течение нескольких минут. Зажимы на носу оберегают синхронисток от попадания воды в легкие, что позволяет им находиться под водой очень длительное время. Желатин сохраняет прическу девушек, да и косметика имеет свои особенности, не смываясь в воде ни при каких условиях.

Очень большую роль играют подводные динамики - именно они позволяют спортсменкам четко слышать музыку и в то время, когда они находятся под водой, что в значительной мере помогает им достичь максимальной синхронности в действиях. Первоначально известное как водный балет, синхронное плавание появилось в Канаде в 1920-е годы. В следующем десятилетии оно распространилось и в США. Показательные выступления в синхронном плавании появились на Олимпийских играх ещё в 1948 году и оставались на них в этом качестве целых двадцать лет. Лишь в 1984 году на играх в Лос-Анджелесе они получили статус полноценного олимпийского вида спорта: тогда были представлены одиночные и парные соревнования.

По составу участников синхронное плавание — женский вид спорта (в некоторых странах, в т.ч. и в России, 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.

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

- фигуры
- соло

- соло - техническая программа
- соло - произвольная программа
- дуэт
- дуэт - техническая программа
- дуэт - произвольная программа
- дуэт - смешанный
- группа
- группа - техническая программа
- группа - произвольная программа
- комби

#### Регламент соревнований.

Программа соревнований и расписание по дням определяется регламентом о соревнованиях. Регламент разрабатывается организационным комитетом соревнований, назначенный Федерацией или соответствующей региональной спортивной федерацией.

#### Классификация соревнований

Соревнования классифицируются по виду и статусу.

Вид спортивных соревнований:

- личные, в которых определяются места в каждой спортивной дисциплине;
- командные, в которых определяются места команд на основании суммы результатов каждой дисциплины;
- лично-командные, в которых одновременно определяются места отдельных участников и команд.

#### Статус соревнований.

- Всероссийские соревнования:
  - Чемпионат России;
  - Кубок России;
  - другие всероссийские соревнования, всероссийские физкультурные мероприятия среди женщин и мужчин;

- Первенства России, Всероссийская Спартакиада между субъектами Российской Федерации по летним видам спорта среди возрастных категорий;
- другие всероссийские соревнования, всероссийские физкультурные мероприятия среди возрастных категорий, Всероссийская универсиада, чемпионат среди студентов.
- Межрегиональные соревнования:
  - Чемпионат федерального округа, двух и более федеральных округов, Спартакиады одного или двух и более федеральных округов среди женщин и мужчин;
  - Первенства федерального округа, двух и более федеральных округов, этапы Всероссийской Спартакиады одного или двух и более федеральных округов среди возрастных категорий.
- Соревнования, физкультурные мероприятия субъекта Российской Федерации и муниципальных образований:
  - Чемпионат субъекта Российской Федерации;
  - Кубок субъекта Российской Федерации;
  - другие соревнования субъекта Российской Федерации, физкультурные мероприятия субъекта Российской Федерации среди женщин и мужчин;
  - Первенства субъекта Российской Федерации среди возрастных категорий;
  - другие соревнования субъекта Российской Федерации, физкультурные мероприятия субъекта Российской Федерации среди возрастных категорий;
  - чемпионат муниципального образования, межмуниципальные соревнования среди женщин и мужчин;
  - другие соревнования муниципального образования, физкультурные мероприятия муниципального образования среди женщин и мужчин;
  - первенства муниципального образования, межмуниципальные соревнования среди возрастных категорий;
  - другие соревнования муниципального образования, физкультурные мероприятия муниципального образования среди возрастных категорий.

В чемпионате, Кубке, первенствах России, всероссийских соревнованиях участвуют сильнейшие спортсмены субъектов Российской Федерации.

### **Участники соревнований.**

#### Возрастные группы

женщины, мужчины	15 лет и старше
юниорки, юниоры	15 - 18 лет
девушки, юноши	13 - 15 лет
девочки, мальчики	12 лет и моложе

В возрастной группе 12 лет и моложе возможно проведение соревнований в следующих возрастных группах:

девочки, мальчики	11 - 12 лет
	9 - 10 лет
	8 - 9 лет
	7 - 8 лет

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

Возрастная категория участников определяется с 1 января до 31 декабря в год проведения соревнований.

Допуск к участию в соревнованиях, обязанности и права участников, костюмы, представители команд регламентируется Правилами вида спорта синхронное плавание (утв. приказом Министерства спорта России от 27.12.2017 N 1118).

### **Виды программ.**

#### Фигуры.

Каждая спортсменка, принимающая участие в соло, дуэте, дуэте - смешанном, группе должна выполнить четыре фигуры.

Каждый спортсмен, принимающий участие в дуэте - смешанном должен выполнить четыре фигуры.

Каждая спортсменка, соревнующая в комбинированной программе и акробатической группе, может выступать в соревнованиях фигур и делать четыре фигуры.

Группы фигур для возрастных групп (15 - 18 лет, 13 - 15 лет, 12 лет и моложе) выбираются техническим комитетом ФИНА каждые четыре года.

Группы фигур для возрастных групп (10 - 9 лет, 9 - 8 лет, 8 - 7 лет) в зависимости от подготовленности спортсменов komponуются региональной спортивной федерацией каждые четыре года.

#### Техническая программа, предварительные/финал

В технической программе каждые Соло, Дуэт, Дуэт - смешанный или Группа должны выполнить обязательные элементы, описанные в Приложениях к Правилам вида спорта синхронное плавание (утв. приказом Министерства спорта России от 27.12.2017 N 1118). Программы исполняются под музыку.

Технические элементы выбираются техническим комитетом ФИНА каждые четыре года.

#### Произвольная программа, предварительные/финал

Соло, Дуэт, Дуэт - смешанный и Группа должны быть представлены произвольными программами, которые могут состоять из любых фигур, их частей и проплывов, выполняемых под музыку.

Произвольная программа не предполагает ограничений в выборе музыки, содержания или хореографии.

Группа - произвольная программа должна содержать не более шести акробатических поддержек.

Акробатические движения заканчиваются полным погружением всех участников, включая того, кто сверху.

#### Комби (комбинированная программа), предварительные/финал

В состав комбинированной программы допускается от восьми до десяти участниц. Программа исполняется под музыку.

#### Акробатическая группа, предварительные/финал

В состав акробатической группы допускается от восьми до десяти участниц, которые должны выполнить обязательные элементы. Программа исполняется под музыку. В акробатических движениях должны быть задействованы все спортсменки.

Акробатические движения заканчиваются полным погружением всех участников, включая того, кто сверху.

Обязательные элементы выбираются техническим комитетом ФИНА каждые четыре года.

#### **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.

## **2 ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ»**

Характеристика Программы определяет структурную систему спортивной подготовки и конкретизирует показательные характеристики для лиц, проходящих спортивную подготовку в Спортивной школе.

### **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**

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным

стандартом спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание и составляет:

- на этапе начальной подготовки – от 2 до 3 лет;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – от 4 до 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
- на этапе высшего спортивного мастерства - без ограничений: с учетом динамики спортивных достижений и результатов выступлений на официальных всероссийских соревнованиях, наличие спортивного звания «мастер спорта России».

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 6 лет, желающие заниматься синхронным плаванием. Эти обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены не моложе 8 лет, группы формируются на конкурсной основе из здоровых детей, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку на начальном этапе не менее одного года. Эти обучающиеся должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 12 лет и старше, группы формируются из лиц проходящих спортивную подготовку, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах. Обучающиеся должны иметь спортивный разряд не ниже «кандидат в мастера спорта», успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в

группу на этап совершенствования спортивного мастерства. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 13 лет и старше, группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив «мастера спорта России» и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа без ограничений, если результаты обучающегося стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, которые учитываются в Спортивной школе, представлены в таблице.

*Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки*

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	6	8-15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	4-8
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	12	3-6
Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	13	2-4

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение дополнительного второго тренера-преподавателя по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную

подготовку.

Зачисление лиц в Спортивную школу на спортивную подготовку по синхронному плаванию осуществляется согласно требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по синхронному плаванию 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 синхронным плаванием.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора Спортивной школы, осуществляющей спортивную подготовку на основании решения Педагогического Совета.

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 Программы спортивной подготовки по синхронному плаванию, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание»**

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), на этапе спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства и рассчитан на 52 недели.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: синхронное плавание не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2-х часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)- 4-х часов,
- на этапе спортивного совершенствования мастерства - 5-ти часов,
- на этапе высшего спортивного мастерства – 6-ти часов.

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

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

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Основанием для сокращения годового объёма тренировочной нагрузки является травма или болезнь спортсмена. Иные причины снижения годового объёма тренировочной нагрузки спортсмена решаются в индивидуальном порядке тренеро-преподавательским советом.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного в данной тренировочной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-

тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

*Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: синхронное плавание*

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	Без ограничений	Без ограничений
Количество часов в неделю (астр.)	4,5-6	6-7,5	10,5-13,5	16,5-18	21	24
Общее количество часов в год (астр.)	234-312	312-390	546-702	858-936	1092	1248
<b>Количество часов в неделю (акад.)</b>	<b>6-8</b>	<b>8-10</b>	<b>14-18</b>	<b>22-24</b>	<b>28</b>	<b>32</b>
<b>Общее количество часов в год (акад.)</b>	<b>312-416</b>	<b>416-520</b>	<b>728-936</b>	<b>1144-1248</b>	<b>1456</b>	<b>1664</b>

### **2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта: синхронное плавание**

#### **Учебно-тренировочные занятия –**

основная форма обучения физическим упражнениям – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке спортсменов.

Учебно-тренировочные занятия подразумевают достижения определенного спортивного результата, что связано с довольно высокими

физическими нагрузками обучающихся, необходимостью совершенствования технических и тактических навыков.

**Задача вводной части** - организация обучающихся: построение группы, проверка посещаемости, объяснение задач и содержания урока, перестроение для выполнения физических упражнений, упражнения на внимание.

**Задачи подготовительной части** - общее разогревание организма обучающихся и их подготовка к предстоящей работе (нагрузке): предварительная "проработка" мускулатуры, повышение подвижности в суставах, улучшение координации движений, ознакомление с элементами спортивной техники. При проведении занятий в подготовительную часть можно включить общеразвивающие и специальные упражнения. Подготовительная часть занимает больше времени - 30 мин в подготовительном периоде тренировки, меньше в соревновательном - примерно 15 мин.

**Главная задача основной части занятия** - повысить у обучающихся всестороннюю физическую и специальную подготовленность посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитание волевых качеств и развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости. Содержание основной части изменяется в весьма широких пределах в зависимости от подготовленности обучающихся, периода тренировки, специализации, возраста, пола и других причин.

Тренер-преподаватель несёт ответственность за безопасность и дисциплину спортсменов в плавательном бассейне и зале во время проведения занятия с группой.

Допуск к занятию в плавательный бассейн или зал без тренера-преподавателя не допускается. На первом занятии обучающиеся проходят инструктаж по технике безопасности на воде и пожарной безопасности и расписываются в журнале под личную роспись или роспись, проводящего инструктаж (если обучающиеся не достигли 14 лет).

Требования безопасности перед началом занятий для обучающихся:

- перерыв между приемом пищи и началом занятия должен быть не менее 45-50 минут;
- экипировка для учебно-тренировочных занятий должна соответствовать требованиям, не иметь повреждений;
- необходимо прибыть в бассейн за 20 минут до начала занятий;
- своевременно подготовиться к занятию, снять одежду и принять душ с мылом без плавательного костюма, соблюдая правила безопасности в душевых, надеть плавательный костюм и шапочку и выйти на бортик.

Требования безопасности во время занятий для обучающихся:

- вход в воду и выход разрешается только с разрешения тренера-преподавателя;
- все команды и сигналы тренера-преподавателя выполнять незамедлительно;
- не прыгать в воду без разрешения или команды тренера-преподавателя;
- не оставаться при нырянии долго под водой;
- по окончании тренировочного занятия в течение 20 мин покинуть здание бассейна.

Тренер-преподаватель обязан:

- перед началом занятия проверить состояние снарядов, инвентаря, соответствие мест проведения занятия санитарно-гигиенических норм.
- производить построение и перекличку группы перед занятием с последующей регистрацией присутствующих в журнале, опоздавших на занятие не допускать.
- не допускать увеличения числа спортсменов сверх установленной нормы.

- следующее занятие в воде начинать только после того как выйдет из воды предыдущая группа;

- при обучении занимающихся, не имеющих навыков плавания, занятие проводить на мелкой части плавательного бассейна;

- вести непрерывное наблюдение за обучающимися во время проведения занятия;

- подавать докладную записку в администрацию школы о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

- при наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

Тренер-преподаватель организует начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

- тренер-преподаватель является в плавательный бассейн или зал к началу занятия не менее чем за 5 минут. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается;

- тренер-преподаватель контролирует выход группы из душевой в помещение ванны плавательного бассейна;

- выход спортсменов из помещения ванны плавательного бассейна до окончания занятий допускается только по разрешению тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель контролирует своевременный выход спортсменов из помещения ванны плавательного бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Спортивные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части бассейна (дорожка).

Ныряние в плавательном бассейне разрешается только под наблюдением тренера-преподавателя и при соблюдении правил безопасности. При обучении стартов разрешается стартовать с тумбочки одновременно не более чем одному спортсмену под контролем одного

тренера-преподавателя, при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

При первых признаках переохлаждения вывести спортсмена из воды. Нельзя разрешать спортсменам толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

### Учебно-тренировочные мероприятия –

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

#### *Учебно- тренировочные мероприятий*

п/п	№ Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времен следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)				Оптимальное число участников учебно-тренировочных мероприятий
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>						
.1.	по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
.2.	по подготовке к Чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
.3.	по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
.4.	по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	18	
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>						
4	по общей физической и (или) специальной	-	14	18	18	не менее 70% от состава группы лиц, проходящих

	физической подготовке				спортивную подготовку
.2.	Восстановительные	-	-	до 14 суток	Участники соревнований
.3.	для комплексного медицинского обследования	-	-	до 5 суток, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
.4.	в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более 2 учебно-тренировочных мероприятий в год		до 21 суток подряд и не более 2 учебно-тренировочных мероприятий в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-		до 60 суток	В соответствии с правилами приема в организацию, осуществляющую спортивную подготовку

### **Спортивные соревнования-**

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Соревнования подразделяются на контрольные, отборочные, основные, и игры.

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в которых спортсмены принимают участие в течение года.

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

Параметры соревновательной деятельности, планируемой в группах спортивной подготовки на этапах, отражены в таблице и являются обязательными в системе планирования и контроля спортивной подготовки

#### *Объем соревновательной деятельности по виду спорта «синхронное плавание»*

<b>Виды</b>	<b>Этапы и годы спортивной подготовки</b>
-------------	---

спортивных соревнований, игр	Этап начальной подготовки		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 для каждой возрастной группы формируется на основе календаря всероссийских и местных (зональных, республиканских, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц, проходящих спортивную подготовку, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь Всероссийских соревнований.

Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта по синхронному плаванию;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта по синхронному плаванию;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для каждого спортсмена должны ставиться определенные задачи к участию в спортивных соревнованиях:

- выполнить или подтвердить разрядный норматив;
- занять определённое место;
- попасть в сборную команду.

Учёт спортивных результатов фиксируются тренером-преподавателем в журналах учёта работы группы спортивной подготовки и в индивидуальных планах при подготовке спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

**Самостоятельная подготовка спортсменов** – включена в учебно-тренировочный процесс Спортивной школы, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Спортивной школы, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта – синхронное плавание.

#### **2.4 Годовой учебно-тренировочный план**

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии

с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной школой.

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

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

*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

## Годовой учебно-тренировочный план ГБОУ ДО «НОСШОР «Дельфин»

№ 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		
		4,5-6	6-7,5	10,5-13,5	16,5-18	21	24
		<b>Недельная нагрузка в акад. часах</b>					
		<b>6-8</b>	<b>8-10</b>	<b>14-18</b>	<b>22-24</b>	<b>28</b>	<b>32</b>
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в акад. часах					
		1-2	1-2	2-3	3-4	4-5	5-6
		Наполняемость групп (человек)					
		8-15		4-8		3-6	2-4
1.	Общая физическая подготовка, акад. часы	91-124	119-140	145-189	91-99	141	66
2.	Специальная физическая подготовка, акад. часы	60-80	80-130	226-217	395-436	395	478
3.	Участие в спортивных соревнованиях, акад. часы	-	12-15	29-37	114-124	140	165
4.	Техническая подготовка, акад. часы	140-184	181-205	298-384	505-530	718	854
5.	Теоретическая подготовка, акад. часы	7-10	8-10	8-10	6-11	14	25

6.	Психологическая подготовка, акад. часы	7-10	7-10	7-10	6-12	12	15
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль), акад. часы	8-10	8-10	8-10	8-10	8	8
8.	Инструкторская практика, акад. часы	-	-	3-5	6-8	8	10
9.	Судейская практика, акад. часы	-	-	1-2	1-2	2	3
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, акад. часы	3-4	4-5	5-6	6-8	9	20
11.	Восстановительные мероприятия, акад. часы	3-4	4-5	5-6	6-8	9	20
Общее количество астр. часов в год		234-312	312-390	546-702	858-936	1092	1248
<b>Общее количество акад. часов в год</b>		<b>312-416</b>	<b>416-520</b>	<b>728-936</b>	<b>1144-1248</b>	<b>1456</b>	<b>1664</b>

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы в Спортивной школе является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой спортсменов.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Воспитательная работа в условиях Спортивной школы основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- = воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе тренировочных занятий, и при

совместном со спортсменами проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсменов. При этом тренеры-преподаватели учитывают, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер. Формы, которые действенны в работе с юными спортсменами 8-летнего возраста, могут оказаться неэффективными в работе с 12-13-летними подростками и будут просто нелепы по отношению к 15-16-летним юниорам.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь спортсмену разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу спортивной подготовки необходимо связать в сознании юных спортсменов с решением конкретных сегодняшних задач - овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное тренировочное задание.

В условиях Спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя.

Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной

деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>Профориентационная деятельность</b>			
	Судейская практика 1.1.	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
<b>2. Здоровьесберегающая деятельность</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: - формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни	В течение года

		(здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: -формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; -обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; -знание и соблюдение основ спортивного питания; -формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	В течение года
2.3	Режим питания и отдыха	- 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</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	В течение года

3.2	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3.3	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России <sup>1</sup>	23 февраля – День защитника Отечества	фев раля
		12 апреля – День космонавтики	апре ль
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июн ь
		4 ноября – День народного единства	нояб рь
		9 декабря – День Героев Отечества	дека брь
3.4	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В тече ние 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**

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном

распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

3) раскрытие перед обучающимися синхронным плаванием молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

4) формирование у обучающихся синхронным плаванием молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание мероприятия и его форма</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятий</b>
1.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей
2.	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	
3.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и	

	соревновательной деятельности в волейболе (беседа)	<p>устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена.</p> <p>На третьем году спортивной подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.</p>
4.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности (беседа)	
5.	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)	
6	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	
7.	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	
8.	Здоровые привычки - здоровый образ жизни (беседа)	
9.	Гигиена спортсмена (беседа)	
10.	Ознакомление с правами и обязанностями волейболиста (беседа)	
11.	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	
12.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	

## 2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Спортсмены учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренерам-преподавателям для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Обучающиеся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств,

подбирать упражнения для совершенствования техники плавания, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Спортсмены групп ССМ и ВСМ должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы. На этапе ССМ и ВСМ спортсмены-синхронисты выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

## **2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам спортивной подготовки**

### **Медицинские требования**

Программа медицинского обследования спортсменов включает в себя унифицированный перечень видов, объемов, динамики и кратности медицинских обследований, использования современных видов тестирования и диагностики.

Программа медицинского обследования включает в себя:

- углубленные медицинские обследования;
- этапные комплексные обследования;
- текущие, в том числе врачебно-педагогические обследования;
- обследование в период соревновательной деятельности.

*Углубленные медицинские обследования (УМО)* включают в себя оценки влияния занятий избранным видам спорта на состояние здоровья, роста функциональных возможностей организма, уровня физического развития. УМО проводится два раза в год, в полном объеме программы.

*Этапные медицинские обследования* проводятся с целью определения кумулятивных изменений возникающих в организме спортсмена по окончании каждого этапа годичного тренировочного цикла (подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный).

Этапные медицинские обследования на различных этапах тренировочного цикла проводится (2-4 раза в год) в сокращенном объеме с учетом поставленных задач.

*Текущие медицинские обследования* проводятся после заболеваний, травм, перед соревнованиями и осуществляются на протяжении всего года оперативного контроля за состоянием здоровья и динамикой адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Медицинские обследования, проводимые в условиях соревновательной деятельности, реализуются во время основных и контрольных соревнований с целью определения истинных изменений здоровья и функциональной подготовки спортсменов в процессе экстремальной деятельности, возможности роста спортивных достижений, назначения системы средств восстановления и повышения работоспособности.

На всех этапах спортивной подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске спортсменов к занятиям синхронным плаванием и участию в соревнованиях.

Физические нагрузки в отношении синхронистов, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем, с учетом возраста, пола, индивидуальных особенностей спортсмена и в соответствии с нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание.

### **Психофизические требования**

Психофизические требования – это требования к уровню проявления свойств высшей нервной деятельности, психических процессов, психомоторных качеств спортсменов.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка, представляющая собой комплекс упражнений, позволяющих тренировать психику спортсмена и вместе с этим развивать его физические качества. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и

соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

- развитие способности к проявлению волевых качеств;

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;

- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,

- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице:

*Психофизические состояния спортсменов*

<b>Спортивная деятельность</b>	<b>Состояние</b>
- в тренировочной	тревожность, неуверенность
- в предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
- в соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
- в послесоревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- воздействие при помощи слова, большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером-преподавателем.

### **Применение восстановительных средств**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапах совершенствования спортивного мастерства, с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключение одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапа спортивного совершенствования) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками

достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Примерные комплексы основных средств восстановления

1. После утренней зарядки. Влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.

2. После тренировочных нагрузок. Индивидуальные комплексы средств, рекомендуемые индивидуально врачом сборной команды, примерно в следующих сочетаниях:

- массаж, УВЧ-терапия, тёплый душ;
- сауна, массаж;
- сауна, бассейн.

### **3 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки спортсмену, проходящему спортивную подготовку по виду спорта – синхронное плавание, 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.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией спортсменов, проводимой Спортивной школой, 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 спортсмена в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Система контроля и зачетные требования включают в себя следующие виды контроля:

-контрольно - переводные нормативы по специальной физической подготовке;

- контрольно- переводные нормативы по общей физической подготовке;

-промежуточная аттестация (контрольные испытания или тесты);

-комплексный контроль.

Основным источником получения информации при подготовке спортсменов к соревнованиям является комплексный контроль их состояния после выполнения определенных нагрузок, который включает в себя: оперативный, текущий и этапный контроль.

*Оперативный контроль* в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от обучающегося.

*Оперативный контроль* предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. При организации оперативного контроля одни показатели регистрируются только до и после тренировки, другие - непосредственно в процессе тренировки.

Непосредственно в процессе тренировки (независимо от специфики выполняемых нагрузок) обычно анализируются только:

- внешние признаки утомления;
- динамика частоты сердечных сокращений;
- значительно реже - показатели биохимического состава крови.

*Текущий контроль* проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных).

Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Текущий контроль может осуществляться:

- ежедневно утром (натощак, до завтрака; при наличии двух тренировок - утром и перед второй тренировкой);
- три раза в неделю (1 - на следующий день после дня отдыха, 2 - на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и 3 - на следующий день после умеренной тренировки);
- один раз в неделю - после дня отдыха.

При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, обязательно оценивается функциональное состояние:

- центральной нервной системы;
- вегетативной нервной системы;
- сердечно-сосудистой системы;

- опорно-двигательного аппарата.

*Этапный контроль* связан с продолжительными циклами подготовки-периодами, макроциклами. На основе сопоставления результатов повторных исследований с первичными данными делают выводы о направленности адаптационных изменений в функциональных системах и деятельности целостного организма под воздействием составленных программ занятий. Его задачами являются:

- 1) определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности обучающегося;
- 2) оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
- 3) разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода обучающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Назначение этого вида контроля - интегрально, целостно оценить систему занятий в рамках завершеного этапа, периода, цикла контролируемого процесса, сверить намеченное и реализованное, получить необходимую информацию для правильной ориентации последующих действий.

При проведении этапного контроля определяют кумулятивные изменения, возникающие в организме спортсмена в процессе тренировочных занятий.

Регистрируются:

- общая физическая работоспособность;
- энергетические потенции организма;
- функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма;
- специальная работоспособность.

**Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.**

*Комплексы контрольных упражнений* проводятся в середине и в конце года для оценивания общей и специальной физической, технической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Спортивный разряд на начальном этапе учитывается только при переводе с одного года на другой год спортивной подготовки. При зачислении на начальный этап спортивный разряд не учитывается.

Ниже представлены нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на разные этапы спортивной подготовки.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Начисление баллов
	девушки, юноши	
<i>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</i>		
Сила	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз)	0-1 (+2+3)балла
Гибкость	И.П.- лежа на спине, перейти в положение сидя (не менее 8 раз)	0-1 (+2+3)балла
	И.П.- лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой (не менее 8 раз)	0-1 (+2+3)балла
	Продольный шпагат (не более 10 см от бедра до пола)	0-1 (+2+3)балла
	Поперечный шпагат (не более 20 см от пола)	0-1 (+2+3)балла
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация 5 с)	0-1 (+2+3)балла
	И.П.-стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног (не менее 10 с)	0-1 (+2+3)балла
Скоростно-силовые	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с (не менее 2 раз)	0-1 (+2+3)балла

	Комплексное плавание 175 м (не более 4 мин 30 с)	0-1 (+2+3)балла
Антропометрические данные		

Основными критериями оценки спортсменов на этапе начальной подготовки являются регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Примерные контрольные требования на первом году занятий представлены в табл.2. Выполнение указанных нормативов является основанием для перевода в группу начальной подготовки 2-го года обучения.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И  
СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ПЕРЕВОДА ИЗ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-ГО ГОДА  
В ГРУППУ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-ГО и 3-ГО ГОДА**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Начисление баллов
	девушки, юноши	
<i>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</i>		
Сила	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз)	0-1 (+2+3)балла
Гибкость	И.П.- лежа на спине, перейти в положение сидя (не менее 8 раз)	0-1 (+2+3)балла
	И.П.- лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой (не менее 8 раз)	0-1 (+2+3)балла
	Продольный шпагат (не более 10 см от бедра до пола)	0-1 (+2+3)балла
	Поперечный шпагат (не более 20 см от пола)	0-1 (+2+3)балла
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация 5 с)	0-1 (+2+3)балла
	И.П.-стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног (не менее 10 с)	0-1 (+2+3)балла
Скоростно-силовые	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с (не менее 2 раз)	0-1 (+2+3)балла

	Комплексное плавание 175 м (не более 4 мин 30 с)	0-1 (+2+3)балла
Техническое мастерство	<b><i>Обязательная техническая программа (техника плавания)</i></b>	
	25 м - баттерфляй (без учета времени)	0-1 (+2+3)балла
	25 м - на спине (без учета времени)	0-1 (+2+3)балла
	25 м – брасс (без учета времени)	0-1 (+2+3) балла
	25 м – кроль (без учета времени)	0-1 (+2+3) балла
	Ходьба в эгбите 12,5 м	0-1 (+2+3) балла
	Проплывания (стандартный гребок, обратный, пропеллер, каноэ) 25 м	0-1 (+2+3) балла
	Исполнение простейших фигур	0-1 (+2+3) балла

Зачисление на тренировочный этап проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке.

Критериями оценки спортсменов на тренировочном этапе являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, наличие спортивного разряда (спортивного звания), освоение теоретического раздела программы, участие лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях в соответствии с возрастом, пола и уровня спортивной квалификации, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «синхронное плавание».

Для контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки используют комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости. Проводят испытания, как правило, в начале или в конце сезона, во время подготовительного или переходного периодов подготовки.

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И  
СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ПЕРЕВОДА ИЗ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2(3)-ГО ГОДА  
В ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 1-ГО и 2-ГО ГОДА**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Начисление баллов
	девушки, юноши	
<i><b>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</b></i>		
Сила	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз)	0-1 (+2+3)балла
	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины (не менее 2 раз)	0-1 (+2+3)балла
	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 10 раз)	0-1 (+2+3)балла
	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)	0-1 (+2+3) балла
Гибкость	И.П.- лежа на спине, руки за головой, подъем и наклоны туловища вперед (не менее 12 раз)	0-1 (+2+3) балла
	И.П.- лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой, руки в стороны (не менее 10 раз)	0-1 (+2+3) балла
	Продольный шпагат (бедра касаются пола)	0-1 (+2+3) балла
	Поперечный шпагат (не более 10 см от бедра от пола)	0-1 (+2+3) балла
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 с)	0-1 (+2+3) балла
Скоростно-силовые	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с (не менее 5 раз)	0-1 (+2+3)балла
	плавание 200 м (не менее 3 мин 50 с)	0-1 (+2+3)балла
Техническое мастерство	<i><b>Обязательная техническая программа (техника плавания)</b></i>	
	25 м - баттерфляй (без учета времени)	0-1 (+2+3)балла
	25 м - на спине (без учета времени)	0-1 (+2+3)балла
	25 м – брасс (без учета времени)	0-1 (+2+3)балла
	25 м – кроль (без учета времени)	0-1 (+2+3)балла
	Ходьба в эгбите 12,5 м	0-1 (+2+3)балла
	Проплывания (стандартный гребок, обратный, пропеллер, каноэ) 25 м	0-1 (+2+3)балла
	Исполнение фигур обязательной программы	0-1 (+2+3)балла
Наличие юношеского разряда		

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И  
СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ПЕРЕВОДА ИЗ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 1 (2) - ГО ГОДА  
В ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 3-ГО ГОДА**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Начисление баллов
	девушки, юноши	
<i><b>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</b></i>		
Сила	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз)	0-1 (+2+3)балла
	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины (не менее 2 раз)	0-1 (+2+3)балла
	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 10 раз)	0-1 (+2+3)балла
	Удержание положения «угол» в виси на гимнастической стенке (не менее 5 с)	0-1 (+2+3) балла
Гибкость	И.П.- лежа на спине, руки за головой, подъем и наклоны туловища вперед (не менее 12 раз)	0-1 (+2+3) балла
	И.П.- лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой, руки в стороны (не менее 10 раз)	0-1 (+2+3) балла
	Продольный шпагат (бедра касаются пола)	0-1 (+2+3)балла
	Поперечный шпагат (не более 10 см от бедра от пола)	0-1 (+2+3) балла
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 с)	0-1 (+2+3)балла
Скоростно-силовые	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с (не менее 5 раз)	0-1 (+2+3)балла
	плавание 200 м (не менее 3 мин 50 с)	0-1 (+2+3)балла
<i><b>Обязательная техническая программа (техника плавания)</b></i>		
Техническое мастерство	Ходьба в эгбите 12,5 м руки «замок»	0-1 (+2+3)балла
	Проплывание стандартным гребком: - угол вверх одной (левая, правая) 30м/40м, - угол вверх двумя 20м/25м, - фламинго(левая, правая)30м/40м	0-1 (+2+3)балла
	Проплывание обратным гребком: - угол вверх (левая, правая) 25м, - угол вверх двумя 12,5м, - фламинго(левая, правая) 25м - угол согнувшись 25м	0-1 (+2+3)балла
	Исполнение серии фигур обязательной и произвольной программ	0-1 (+2+3)балла
Наличие III - II спортивного разряда		

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И  
СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ПЕРЕВОДА ИЗ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 3-ГО ГОДА  
В ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 4-ГО и 5-ГО ГОДА**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Начисление баллов
	девушки, юноши	
<i><b>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</b></i>		
Сила	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»(не менее 10 раз)	0-1 (+2+3)балла
	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины (не менее 2 раз)	0-1 (+2+3)балла
	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (не менее 10 раз)	0-1 (+2+3)балла
	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке(не менее 5 с)	0-1 (+2+3)балла
Гибкость	И.П.- лежа на спине, руки за головой, подъем и наклоны туловища вперед(не менее 12 раз)	0-1 (+2+3)балла
	И.П.- лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой, руки в стороны(не менее 10 раз)	0-1 (+2+3)балла
	Продольный шпагат(бедра касаются пола)	0-1 (+2+3)балла
	Поперечный шпагат(не более 10 см от бедра от пола)	0-1 (+2+3)балла
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 с)	0-1 (+2+3)балла
Скоростно-силовые	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с (не менее 5 раз)	0-1 (+2+3)балла
	плавание 200 м(не менее 3 мин 50 с)	0-1 (+2+3)балла
<i><b>Обязательная техническая программа (техника плавания)</b></i>		
Техническое мастерство	Ходьба в эгбите 12,5 м руки «замок»	0-1 (+2+3)балла
	Проплывание стандартным гребком: - угол вверх одной (левая, правая) 30м/40м, - угол вверх двумя 20м/25м, - фламинго(левая, правая)30м/40м	0-1 (+2+3)балла
	Выполнение на скорость (50 м) с -стандартный гребок - обратный гребок - каноэ - пропеллер	0-1 (+2+3)балла
	Выполнение обратной вертикали - стойка (на 16 счет) - винт (на 16 счет)	0-1 (+2+3)балла
	Выталкивание в обратной вертикали из И.П. - барракуда	0-1 (+2+3)балла

	Исполнение серии фигур обязательной и произвольной программ	0-1 (+2+3)балла
Наличие I спортивного разряда		

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И  
СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ**

**НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МАСТЕРСТВА**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Начисление баллов
	девушки, юноши	
<i><b>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</b></i>		
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 6 раз)	0-1 (+2+3)балла
	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины (не менее 10 раз)	0-1 (+2+3)балла
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 20 раз)	0-1 (+2+3)балла
	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке(не менее 15 с)	0-1 (+2+3)балла
Гибкость	И.П.- лежа на спине, руки за головой, наклоны вперед до касания грудью коленей за 20 с (не менее 9 раз)	0-1 (+2+3)балла
	И.П.- стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног(не менее 15 с)	0-1 (+2+3)балла
	Продольный шпагат(бедра касаются пола)	0-1 (+2+3)балла
	Поперечный шпагат(бедра касаются пола)	0-1 (+2+3)балла
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине, другая нога вперед вверх (расстояние от стопы опорной ноги до пальцев рук не более 40 см, отклонение свободной ноги от вертикали не более 30гр.)	0-1 (+2+3)балла
Скоростно-силовые	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа с гантелями 1 кг (не менее 15 раз)	0-1 (+2+3)балла
	Комплексное плавание 200 м(не более 3 мин 10 с)	0-1 (+2+3)балла
	Плавание 100 м(не более 1 мин 12 с)	0-1 (+2+3)балла
Выносливость	Стойка на руках на полу (не менее 10с)	0-1 (+2+3)балла
Техническое мастерство	<i><b>Обязательная техническая программа (техника плавания)</b></i>	
	Ходьба в эгбите 12,5 м руки «замок»	0-1 (+2+3)балла
	Проплывание стандартным гребком: - угол вверх одной (левая, правая) 30м/40м, - угол вверх двумя 20м/25м,	0-1 (+2+3)балла

	- фламинго(левая, правая)30м/40м	
	Выполнение на скорость (50 м) с -стандартный гребок - обратный гребок - каноэ - пропеллер	0-1 (+2+3)балла
	Выполнение обратной вертикали - стойка (на 16 счет) - винт (на 16 счет)	0-1 (+2+3)балла
	Выталкивание в обратной вертикали из И.П. - барракуда	0-1 (+2+3)балла
	Исполнение серии фигур обязательной и произвольной программ	0-1 (+2+3)балла
Наличие спортивного разряда - КМС		

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И  
СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ  
НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Начисление баллов
	девушки, юноши	
<i>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</i>		
Сила	Подтягивание из виса на перекладине(не менее 6 раз)	0-1 (+2+3)балла
	Подъем ног из виса на гимнастической стенке до касания перекладины (не менее 10 раз)	0-1 (+2+3)балла
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(не менее 25 раз)	0-1 (+2+3)балла
	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке(не менее 25 с)	0-1 (+2+3)балла
Гибкость	И.П.- стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног(не менее 30 с)	0-1 (+2+3)балла
	Продольный шпагат(бедра касаются пола)	0-1 (+2+3)балла
	Поперечный шпагат(бедра касаются пола)	0-1 (+2+3)балла
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине, другая нога вперед вверх (расстояние от стопы опорной ноги до пальцев рук не более 35 см, отклонение свободной ноги от вертикали не более 15гр.)	0-1 (+2+3)балла
Скоростно-силовые	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа с гантелями 2 кг (не менее 20 раз)	0-1 (+2+3)балла
	Комплексное плавание 200 м(не более 2 мин 50 с)	0-1 (+2+3) балла
	Плавание 100 м(не более 1 мин 8 с)	0-1 (+2+3)балла

Выносливость	Стойка на руках на полу, отведение ног в шпагате (не менее 10с)	0-1 (+2+3)балла
Техническое мастерство	<b>Обязательная техническая программа (техника плавания)</b>	
	Ходьба в эгбите 12,5 м руки «замок»	0-1 (+2+3)балла
	Проплывание стандартным гребком: - угол вверх одной (левая, правая) 30м/40м, - угол вверх двумя 20м/25м, - фламинго(левая, правая)30м/40м	0-1 (+2+3)балла
	Выполнение на скорость (50 м) с - стандартный гребок - обратный гребок - каноэ - пропеллер	0-1 (+2+3)балла
	Выполнение обратной вертикали - стойка (на 16 счет) - винт (на 16 счет)	0-1 (+2+3)балла
	Выталкивание в обратной вертикали из И.П. - барракуда	0-1 (+2+3)балла
	Исполнение серии фигур обязательной и произвольной программ	0-1 (+2+3)балла
Наличие спортивного звания - МС		

### **Методические указания по организации тестирования**

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение

ему или ответственному лицу соответствующей информации;

- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

#### **4 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА: СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ**

Программный материал по каждому этапу спортивной подготовки разработан и представлен в методическом пособии для практических занятий по виду спорта – синхронное плавание.

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

###### **Этап начальной подготовки**

###### Основные задачи тренировки:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- воспитание правильной осанки;
- овладение прикладными двигательными навыками;
- обучение технике спортивных способов плавания;
- обучение основам техники синхронного плавания;
- развитие физических качеств (гибкости, ловкости, быстроты);
- обучение элементам хореографии, художественной гимнастики, акробатики;
- развитие волевых качеств, воспитание организованности, целеустремленности, трудолюбия.

###### Основные средства подготовки:

- общеразвивающие упражнения - комплекс ОРУ;

- специальные физические упражнения, направленные на развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- подготовительные упражнения по освоению с водой (игры и развлечения на воде, упражнения для обучения спортивным способам плавания);
- элементы хореографии, художественной гимнастики, акробатики;
- специальные упражнения синхронного плавания.

Методы обучения:

- физические упражнения (словесное изложение, наглядное обучение);
- игровой, соревновательный методы;
- методы тренировки по спортивному плаванию (равномерно-дистанционный, повторное и переменное плавание);
- круговая тренировка;
- метод подсчета (для определения ритма и темпа движений).

***Средства подготовки обучающихся на начальном этапе подготовки.***

Общая физическая подготовка:

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

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (без предметов). Упражнения с предметами. С гимнастическими палками: поочередное сгибание и выпрямление рук, круговые движения палкой из различных исходных положений; поднятие палки вверх и опускание за голову за спину; перешагивание через палку. С мячами: броски одной и двумя руками, ловля одной и двумя руками снизу и сверху; бросок вверх одной рукой и ловля после удара об пол. Упражнения на снарядах. На гимнастической скамейке: ходьба по скамейке, перешагивание через скамейку; сгибание и разгибание рук; сидя на скамейке - поднятие ног и наклоны туловища; прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе. На гимнастической стенке: лазание, висы лицом,

спиной, углом; стоя боком или лицом к стенке наклоны вперед, назад, в стороны; приседания на одной ноге и на двух ногах.

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

Прыжки с места, в длину.

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

### Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения на развитие гибкости и подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба (маховые упражнения, специальное растягивание). Специальные упражнения на развитие ловкости (координации движений): асимметричные упражнения, элементарные упражнения из других видов спорта. Имитационные упражнения: основные позиции синхронного плавания (на спине, на груди, на боку, группировка, на спине с согнутым коленом, угол вверх), специальные гребки (стандартный гребок, обратный гребок, пропеллер, каноэ, опорный гребок). Дыхательная гимнастика: задержка дыхания в покое и при выполнении движений. Музыкально-ритмические упражнения: движения шагом или бегом под музыку различного характера.

Спортивное плавание, прыжки в воду. Упражнения по освоению с водой.

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

Хореография. Изучение позиции ног в положении неполной выворотности.

Изучение позиций рук: вверх, вниз, в стороны, вперед. Ознакомление с элементами классического экзерсиса: деми плие, батман тандю (положение неполной выворотности), па-дегаже, па-глиссе, па-польки, поклон (книксен).

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

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

#### Техника синхронного плавания.

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

#### **Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки**

### Основные задачи тренировки:

- 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 в эгбите, имитационные упражнения на суше, комплексы фигур и соединений под музыкальное сопровождение; проплывание коротких дистанций на задержку дыхания).

### Методы тренировки:

Игровой и соревновательный методы (на суше и воде); круговая тренировка на суше продолжительностью до 30 минут; равномерно-дистанционный метод - с умеренной интенсивностью преодоление дистанций до 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.

**Основные средства подготовки обучающихся на этапе спортивной специализации (1-й год обучения).**

### Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Основная стойка. Повороты на месте и в движении. Построения на месте и в движении. Размыкание в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения шагом и бегом.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с собственным весом). Упражнения с предметами: с гимнастическими палками: сгибание и выпрямление рук с вкручиванием и выкручиванием палки; из различных исходных положений - наклоны, повороты, вращательные движения туловищем; прыжки через палку, держась за концы; из положения сидя или лежа перемахи прямыми ногами через палку. С мячами: броски партнеру по дуге вправо, влево, вперед. То же в движении.

Упражнения на снарядах. На гимнастической скамейке: в упоре - сгибание рук; перешагивание через скамейку с различным положением Рук, с поворотами. На гимнастической стенке: стоя лицом (боком, спиной) - поочередные махи ногами; в виси на верхней рейке спиной - поднимание согнутых и прямых ног; вис углом – удерживание положения; из стойки спиной, перехватывая руками рейки, перейти в мост, перехватом вверх перейти в исходное положение.

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

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

Ходьба на лыжах. Основные способы продвижений, поворотов, торможений.

#### Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба: маховые движения - вперед, назад, в сторону; специальное растягивание на полу, у гимнастической стенки, у хореографического станка (активное и пассивное). Специальные упражнения для развития координации движений: асимметричные упражнения, выполнение известных упражнений в непривычных исходных положениях. Имитационные упражнения техники движений рук (пропеллер, обратный пропеллер, опорный гребок) и позиций синхронного плавания (угол вверх, фламинго, угол вверх двумя ногами, шпагат, вертикаль, кран и др.).

Дыхательная гимнастика (задержка дыхания в покое и при выполнении упражнений). Музыкально- ритмические упражнения: общие понятия о размере, такте; упражнения для выполнения ритмического акцента при шаге и беге; выделение метрического акцента при шаге (ударом ноги); выделение сильных и слабых долей такта; музыкальные игры.

Спортивное плавание, прыжки в воду. Разучивание и совершенствование техники спортивных способов плавания. Проплывание отдельных дистанций в соответствии с контрольными требованиями. Скоростное плавание на короткие дистанции. Плавание в координации избранным способом плавания не менее 400 м. Ознакомление с техникой стартов и поворотов.

Хореография. Классический экзерсис у опоры: деми плие, плие, батман тандю (вперед, в сторону, назад), батман тандю с деми плие, батман тандю жете, рон де жамб пар терр. Прыжки: тан леве соте в I, II, V позициях. Упражнения на середине зала: подготовительные упражнения для рук, основные позиции рук. Ходы: обыкновенный шаг, скользящий, русский переменный ход, боковой ход, боковой ход с припаданием.

Художественная гимнастика. Ходьба: приставной шаг (вперед, в сторону, назад), пружинящий шаг, высокий шаг, острый шаг. Бег: легкий бег (вперед и назад), перекатный, с подниманием и опусканием рук. Взмахи: взмахи руками, взмахи туловищем. Прыжки: прыжок вверх толчком двумя ногами; прыжок сгибая ноги вперед; прыжок согнув ноги назад. Повороты: на месте (одноименные и разноименные). Равновесия: переднее, заднее, боковое.

Акробатика. Кувырки: последовательные кувырки вперед и назад, из упора присев кувырок назад согнувшись, кувырок из седа. Стойка на лопатках: из положения лежа на спине (с опорой и без опоры на руки), перекат из седа ноги врозь. Стойка на кистях с помощью партнера. Мосты из положения стоя.

#### Техника синхронного плавания.

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.

## **Основные средства подготовки обучающихся на этапе спортивной специализации (2-й год обучения).**

### Общая физическая подготовка.

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

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с собственным весом и весом партнера). Упражнения с предметами (мяч, гантели): поднятие и опускание, перевод с одной руки на другую над головой, броски и ловля мяча в различных исходных положениях.

Упражнения на снарядах: на гимнастической стенке: подъем согнутых и прямых ног до прямого угла, круговые движения ногами, подтягивание, скрестные движения ног. Из положения, лежа на спине хватом за первую рейку - сгибаясь, стойка на лопатках, опускание вперед в исходное положение; прыжки держась за опору двумя руками. Упражнение на специальных приспособлениях: резиновые амортизаторы, тренажеры.

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

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, ручной мяч.

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

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: активное и пассивное, с опорой о гимнастическую стенку в горизонтальном и вертикальном положениях, на тренажерах. Специальные упражнения на развитие быстроты: для развития быстроты реакции на команду, для совершенствования скорости одиночного движения. Упражнения для развития силы: использование легких отягощений и специальных приспособлений для воспитания локальной силы. Специальные упражнения для развития ловкости: асимметричные движения, зеркальное выполнение упражнений. Имитационные упражнения техники специальных передвижений (с помощью резиновых амортизаторов, стоя у гимнастической стенки, в горизонтальном и вертикальном положениях). Имитация позиций синхронного плавания: угол вверх, фламинго, вертикаль, горизонтальный угол, «кран» прогнувшись. Развитие задержки дыхания: выполнение упражнений с фиксированной задержкой дыхания.

Музыкально-ритмические задания: определение музыкальных акцентов в движении, обозначение музыкальных темпов (умеренный, быстрый, медленный, очень медленный, очень быстрый): выполнение различных движений туловищем, ногами, руками в разном темпе; изменение амплитуды движения в зависимости от темпа.

Спортивное плавание, прыжки в воду. Совершенствование техники спортивных способов плавания. Развитие скоростных способностей - проплывание дистанции 50 м вольным стилем в соответствии с контрольным нормативом. Технически правильно, в равномерном темпе преодоление дистанции до 800 м (без учета времени). Развитие задержки дыхания: проплывание различных отрезков с интервалами вдоха (1/3, 1 /6), проплывание отрезка 25 м кролем без дыхания. Совершенствование техники стартов и поворотов. Обучение учебным прыжкам в воду (соскоки в воду из передней стойки с бортика бассейна и 1-метрового трамплина).

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

Художественная гимнастика. Ходьба: перекатный шаг, острый шаг, пружинистый шаг, вальсовый шаг. Бег: перекатный, острый. Прыжки: прыжок прогнувшись, сгибая ноги вперед, шагом, углом, прыжок согнув ноги назад. Повороты одноименные, разноименные. Равновесия: переднее, заднее, боковое (с открытыми и закрытыми глазами, с различными положениями рук).

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

#### Техника синхронного плавания.

Совершенствование техники специальных упражнений синхронного плавания (см. 1-й год обучения). Совершенствование основных позиций синхронного плавания: угол вверх, фламинго, горизонтальный угол, вертикаль, «кран», шпагат. Разучивание и совершенствование техники обязательных фигур. Ознакомление и разучивание произвольных фигур «связок» и соединений.

Обучение технике выполнения винтов и вращений в различных позициях (вертикаль, «фламинго», «кран»). Ознакомление с техникой исполнения фигур, соответствующих требованиям взрослых спортивных разрядов. Упражнения для обучения классификационным 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.

### **Основные средства подготовки обучающихся на этапе спортивной специализации (3-й год обучения).**

#### Общая физическая подготовка.

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

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (без предметов, в парах). Упражнения с предметами: с набивными мячами (вес 1 кг): в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении; броски и ловля мяча в различных исходных положениях. С гантелями (вес 1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в сторону) - сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях и др. Упражнения на снарядах: На гимнастической стенке: вис углом, вис согнувшись, подъем прямых и согнутых ног до касания перекладины, подтягивания. Упражнения на тренажерах: комплекс упражнений для различных мышечных групп.

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

Спортивные игры: Волейбол, бадминтон.

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

Ходьба на лыжах: Передвижение на скорость до 2 км.

#### Специальная физическая подготовка.

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

гимнастической стенкой); повторные пружинные движения. Специальные растягивания на тренажерах. Упражнения для развития быстроты, частоты движений, быстрой смены ритма и темпа движений. Развитие силовых способностей: воспитание скорости и силы. Специальные передвижения с использованием отягощений: гантели (вес 0,5-1 кг), пояса. Развитие способности к длительной задержке дыхания: комплекс упражнений статического и динамического характера со средней и длительной задержкой дыхания.

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

Спортивное плавание, прыжки в воду. Совершенствование техники спортивных способов плавания. Развитие скоростных способностей - проплывание отрезков 25,50 и 100 м с использованием интервального, переменного, повторного методов спортивной тренировки. Дистанционное плавание до 2 км. Развитие задержки дыхания: проплывание различных отрезков с укороченными интервалами дыхания (1/8, 1/10). Совершенствование техники стартов и поворотов.

Хореография. Упражнения классического экзерсиса (у балетного станка и на середине зала): батман тандю плие, батман дубль фразпе, 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: широкий шаг выпадами, широкий перекрестный шаг, тройной шаг, в темпе вальса. Бег: высокий, широкий, бег «шагом». Прыжки: прыжок касаясь, прыжок в кольцо одной, закрытый и открытый, прыжок толчком одной. Повороты: поворот с продвижением на двух ногах, на носке одной, поворот махом. Равновесия: равновесие в полуприседе на одной, высокое равновесие.

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

#### 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 возраста.

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.

### **Основные средства подготовки обучающихся на этапе спортивной специализации (4-й, 5-й года 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 (вес 1-1,5 кг): поднятие 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): поднятие и опускание прямых рук во всех направлениях, круговые движения, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, прыжки с гантелями, имитация опорного гребка.

Упражнения на снарядах: Шведская стенка, перекладина: простые висы (согнувшись, прогнувшись), подтягивания, скручивания туловища, удерживания позиций синхронного плавания.

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

Легкоатлетические упражнения. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м, кроссовый бег, бег на короткие дистанции. Прыжки: в длину, в высоту (совершенствование техники). 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. Проплавание 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. Тренировка задержки дыхания. Разучивание и совершенствование техники учебных прыжков в воду.

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

Художественная гимнастика. Маховые движения: махи руками в основных плоскостях, в различных направлениях по дуге и по кругу, одноименно, разноименно, поочередно и последовательно; махи туловищем, раскачивания туловищем, боковой мах с горизонтальной восьмеркой руками. Прыжки: открытые и закрытые, прыжок в сочетании с вальсовым шагом, с наклоном вперед, с поворотами на  $180^\circ$  и  $360^\circ$ , прыжок касаясь кольцом, прыжок согнувшись (вперед, в сторону). Равновесия: равновесие в круглом полуприседе на одной ноге - свободную ногу вперед (согнуть под тупым, под острым углом, прижать носком к опорной), переходы из одного равновесия в другое. Повороты: одноименный поворот махом, поворот на  $360^\circ$ ,

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

Акробатика: Стойки: на голове (в секундах), на руках махом (с поддержкой партнера или у опоры). Мосты: мост через стойку на кистях (с поддержкой партнера).

#### Техника синхронного плавания.

Выполнение специальных передвижений на скорость (от 25 до 50 м), разучивание и совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих возрастным требованиям.

Разучивание и совершенствование техники винтов и вращений. Комбинационные упражнения на синхронность исполнения элементов и фигур синхронного плавания. Постановка произвольных программ. Работа над выразительностью. Упражнения для обучения и совершенствования техники обязательных и произвольных программ. Распространенные ошибки и методика их исправления.

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

##### 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.

**Основные средства тренировки на этапе совершенствования  
спортивного мастерства:**

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с собственным весом и в парах). Изучение комплексов упражнений с использованием отдельно-имитационного, серийного, поточного методов проведения Упражнения с предметами: Броски набивного мяча из-за головы, от груди, снизу, сверху, наклоны, вращения, сгибание и поднимание ног (мяч зажат между стопами), прогибания; прыжки с мячом и через мяч. С гантелями (вес -1-1,5 кг): легкий бег, прыжки, приседания (на скорость, выносливость). Упражнения на снарядах: На гимнастической стенке: вис прогнувшись, вис согнувшись, размахивания в висе на согнутых руках, раскачивания (влево, вправо), повороты, статические удерживания ног в различных позициях. Упражнения на специальных приспособлениях (тренажерах): изометрические и изокинетические упражнения.

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

Спортивные игры: Футбол, синхронное плавание (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. Совершенствование техники спортивных способов плавания. Плавание всеми способами, варьируя движения по форме, усилиям и темпу. Плавание в полной координации и по элементам, избирательно воздействуя на различные стороны специальной физической подготовки и на деятельность функциональных систем организма. Плавание с различными вариантами дыхания (1/3, 1/6, 1/8). 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 пассе на 90°. Пор де бра - сложная форма с глубоким наклоном корпуса вниз. Прыжки: сисон-уверт на 45°, сисон-ферме. Туры. Ходы и движения: боковые перескоки, шаги польки, па вальса, элементы итальянского (тарантелла), испанского, венгерского танцев.

Художественная гимнастика. Маховые движения: махи ногами, махи свободной ногой в сторону, на пружинном движении опорной ноги; маховые движения в сочетании с шагами, бегом, прыжками. Прыжки: подбивной

прыжок с прямыми ногами, прыжок со сменой ног впереди, то же с поворотом на 180° и 360°, прыжок шагом. Равновесия: переднее, заднее, с прыжка, со сменой ног впереди, то же с поворотом кругом, после прыжков - шагом, касаясь, кольцом и др.

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

#### 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, архитектоника произвольных программ). Подбор упражнений для углубленного изучения техники произвольных композиций (упражнений для освоения техники вращательных движений в вертикальных и наклонных плоскостях), совершенствование техники выпрыгиваний и выталкиваний из воды на максимальной высоте. Работа над экспрессией движений. Построение, исполнение технических программ и комбинированных групп.

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

##### Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с соответственным весом и весом партнера). Изучение комплексов упражнений с использованием кругового метода спортивной тренировки. Совершенствование функциональных возможностей и физических качеств - 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, синхронное плавание.

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). Проплавание дистанции 400 м кролем, брассом в сочетании с дыханием 1/10. Дальнейшее повышение аэробных и анаэробных возможностей путем использования тестирующих программ. Повышение психологической устойчивости к работе максимальной мощности, при прохождении средних, длинных и сверхдлинных дистанций. Повышение экономичности работы и продуктивности дыхания. Прикладное плавание. Оказание первой помощи при несчастных случаях на воде. Прыжки в воду: совершенствование техники прыжков с 1- и 3-метрового трамплинов (подскоки с соскоком, спады вперед и назад, согнувшись и прогнувшись, головой вниз (с 1-метрового трамплина).

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

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

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

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

#### Техника синхронного плавания.

Всестороннее совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих требованиям КМС. Умение выбирать наиболее рациональные гребковые движения в соответствии с индивидуальными возможностями спортсменки. Изменения в технике движений рук при варьировании скорости исполнения. Достижение стабильности, устойчивости и автоматизированности в технике выполнения обязательных фигур. Совершенствование техники винтов и вращений. Анализ техники фигур, винтов и вращений по фотографиям, рисункам, кинофильмам, видеозаписям. Упражнения для совершенствования техники классификационных фигур. Распространенные ошибки и методика их устранения. Совершенствование построения произвольных программ. Связь упражнений с мелодией, темпом, ритмом, музыкальной динамикой. Архитектоника одиночных, парных и групповых выступлений. Особенности

построения технических программ. Комбинированная группа (техника и методика построения) с учетом последних требований FINA. Разработка схем построений и перестроений. Графическая запись программ.

Совершенствование исполнения произвольных программ. Образность, характерность и индивидуальность стиля произвольных программ в одиночных, парных и групповых выступлениях. Совершенствование способности непринужденного исполнения произвольных программ. Техничко-тактическое мастерство спортсменов. Пути дальнейшего совершенствования техники и тактики синхронного плавания и их исследование. Индивидуальная подготовка.

### **Развитие физических качеств в синхронном плавании.**

В синхронном плавании обучающимся необходимо обладать высоким уровнем общей и специальной подготовки, предусматривающей не только развитие физических качеств, но и овладение необходимыми знаниями особенностей данного вида спорта (детям в этом случае достаточно рассказать наиболее интересные моменты из истории синхронного плавания. Обучающимся старшего возраста следует сообщить сведения по анатомии, физиологии плавания, гигиене и соблюдению режима, по методике тренировки и некоторым педагогическим принципам построения тренировочного процесса).

Говоря об общих и специальных физических качествах, обучающимся, следует иметь в виду и некоторые черты синхронного плавания, отличающие его от спортивного. Прежде всего, синхронное плавание создает значительно меньшие физические нагрузки на организм спортсменов. Поэтому такие важные для спортивного плавания качества, как выносливость и ее производная — скоростная выносливость, высокий уровень развития силы; работа с аэробной или анаэробной направленностью, практически занимают в подготовке водных фигуристок незначительное место. Характер тренировки в синхронном плавании выдвигает на первый план развитие способности к работе с задержкой дыхания; в ряде случаев необходимо

задерживать дыхание на 10—20 с. Кроме того, во время длительного пребывания под водой в условиях значительного внешнего давления повышаются требования к состоянию ларингологических органов: уши, горло, нос должны быть здоровыми, а в случае заболевания — тщательно и своевременно излеченными.

Различные фигуры, выполняемые на поверхности воды, требуют того, чтобы обучающиеся, не прилагая значительных поддерживающих усилий, могли свободно и легко лежать на воде, сосредоточив все свое внимание на качественном выполнении упражнений, раскрытии музыкальной темы, образа и т. д. В связи с этим одним из первостепенных качеств следует назвать высокую плавучесть.

Деятельность обучающихся в синхронном плавании проходит в необычной среде — без твердой опоры под ногами. Перемещения в трехмерном пространстве, в том числе вращения вокруг различных осей тела, связаны с необходимостью отлично ориентироваться под водой, обладать высоким уровнем развития координационных способностей. Эти качества формируются и тренируются с помощью подготовительных упражнений во время акробатической, хореографической и специальной подготовки — на суше и в воде.

Специфичным в синхронном плавании является и проявление силы. Силовая выносливость, динамическая сила и другие разновидности этого качества очень важны при тренировке спортсменов в спортивном плавании, но в синхронном плавании более важным компонентом является статическая сила. Многие фигуры обязательной программы, а также различные композиции в парных и групповых выступлениях требуют от спортсменов выполнения и удержания статических (порой достаточно сложных) поз, связанных также с высоким проявлением гибкости.

Следует заметить, что в синхронном плавании проявление гибкости также имеет свои особенности по сравнению с гибкостью в спортивном плавании, где в основном развивается подвижность тех суставных групп,

которые принимают самое активное участие в плавательных движениях (практически это гибкость плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов). В синхронном же плавании, где необходимо выполнять довольно большое количество упражнений в различных позах, с разными углами сгибания во многих суставных группах, спортсменка должна обладать повышенной гибкостью для технически правильного исполнения фигур в безопорном положении. Кроме того, высокая подвижность в суставах способствует более эстетичному выполнению композиции и повышает зрелищность выступления.

Таким образом, хорошая гибкость в сочетании с достаточным уровнем статической силы представляет собой важный комплекс дополняющих друг друга качеств.

Гибкость может быть активной и пассивной. Активная проявляется в процессе собственных мышечных усилий (например, касание пальцами прямой ноги ладоней рук, вытянутых вперед — в стороны, в положении стоя); пассивная проявляется под воздействием внешних сил (это может быть сопротивление внешней среды, действия партнера и т. д.). Таким образом, гибкость мы можем достаточно легко и быстро совершенствовать. Однако не следует забывать, что это физическое качество быстро утрачивается, если спортсмен систематическими упражнениями не будет поддерживать уровень ее развития.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах следует выполнять ежедневно по 10—15 мин в день. Формы применения этих упражнений могут быть различными. Например, самостоятельные занятия, посвященные только развитию гибкости, в зале подготовительных упражнений перед тренировкой в воде. Кроме того, упражнения на гибкость желательно включать в комплекс утренней гимнастики. Учитывая, что упражнения, направленные на развитие пассивной гибкости, выполняются с амплитудой движения в суставах, близкой к максимальной, перед занятиями

необходимо как следует размяться и разогреть суставы, мышцы и связки для того, чтобы избежать возможных травм.

Выполнение упражнений на гибкость всегда связано с упражнениями на отягощение. Это может быть и естественное отягощение (масса собственного тела), и с помощью блоков, резиновых амортизаторов и других приспособлений. Поэтому, выполняя комплекс специальных подготовительных упражнений, следует чередовать упражнения на гибкость с упражнениями, направленными на развитие силы. Укрепляя различные мышечные группы, упражнения, предназначенные для развития силы, препятствуют накоплению лишнего жира и возрастанию массы спортсменки, способствуют воспитанию правильной осанки, красивой походки и т.п.

## 4.2 Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Критерии
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре. Физическая культура как средство воли, нравственных качеств и жизни.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к одежде и объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание на занятиях физической культурой.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле в спорте. Дневник самоконтроля.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных судей. Положение о работе по подготовке спортивных судейских бригад. Обязанности судей. Система зачета в спортивных соревнованиях.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочной жизнедеятельности. Рациональное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасности спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как средство формирования культурной жизни. Роль физической культуры в формировании качеств человека. Воспитание воли.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Международный Олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочной подготовки обучающихся к соревнованиям. Сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация видов спорта. Физиологическая характеристика спортивной деятельности. Физиологические основы спортивной деятельности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника спортивной деятельности. Анализ спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника. Методика обучения. Метод исполнения. Достижения высокого спортивного мастерства.
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Базовые волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря. Правила эксплуатации, уход и хранение. Подготовка к соревнованиям.

	спорта		соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возраст спортивным соревнованиям. Правила соревнований.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта России. Влияние олимпизма на системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивного. Классификация и типы спортивных учебно-тренировочной и соревнований.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической. Базовые волевые качества личности. Классификация средств и методов.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования. Спортивные результаты – соревновательной деятельности. Спортивной тренировки. Основные.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Судейские результаты. Классификация спортивных.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления тренировочных занятий; рациональные средства различной направленности; организационные средства восстановления: аутогенное воздействие; дыхательная гимнастика; средства восстановления: питание; гигиенические процедуры; массаж; витамины. Особенности психологии.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути совершенствования эстетического воспитания на занятиях спортом. Патриотическое и нравственное воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (социальные функции спорта (социальные функции). Функция социальной информации).
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивного. Классификация и типы спортивных учебно-тренировочной и соревнований.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования. Спортивные результаты – соревновательной деятельности. Спортивной тренировки. Основные.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Судейские результаты. Классификация характеристика некоторых видов соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления тренировочных занятий; рациональные средства различной направленности; организационные средства восстановления: аутогенное воздействие; дыхательная гимнастика; средства восстановления: питание; гигиенические процедуры; массаж; витамины. Особенности психологии.

			восстановления: питание; гигиени массаж; витамины. Особенност средств. Организация восстано тренировочных мероприятий
--	--	--	--

## **5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

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

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «синхронное плавание», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов

- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду
- индивидуальные особенности спортсменов
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам)
- планируются основные средства тренировки
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок
- количество соревнований
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера-преподавателя и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер-преподаватель совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год

требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта синхронное плавание определяются в Программе при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа начальной подготовки
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий, кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта синхронное плавание, допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса, в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Многолетняя спортивная подготовка - единый процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды).
- учет закономерностей возрастного и полового развития;

- постепенное введение восстановительных мероприятий, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Постепенно подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей на протяжении ряда лет.

Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных синхронистов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов.

## **6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА: СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие дорожек вдоль бортика бассейна с ванной размеров:

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

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие хореографического зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

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

обеспечение спортивной экипировкой;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

### **Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

Реализация Программы спортивной подготовки требует обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах соответствующей экипировкой, инвентарем и оборудованием.

*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 пульт, 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 спортивный зал
			15
10	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал
			4
11	Станок хореографический стационарный и (или) переносной	комплект	на хореографический зал
			1
12	Зеркальная стена	штук	на хореографический зал
			2
13	Зеркало передвижное	штук	на хореографический зал
			2
14	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал
			4
15	Мат гимнастический мягкий	штук	на тренировочный спортивный зал
			10
16	Мат гимнастический твердый	штук	на тренировочный спортивный зал

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

Спортивный инвентарь и оборудование может приобретаться за счет субсидии, выделяемой на выполнение государственного задания, целевой субсидии и иных источников в том числе благотворительных взносов, спонсорских средств, и средств от приносящей доход деятельности.

*Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование*

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

*Обеспечение спортивной экипировкой*

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Зажим для носа	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
2	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
3	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4	Купальник для женщин для спортивных соревнований (для произвольных программ)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
5	Купальник для женщин для спортивных соревнований (черный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6	Купальник тренировочный для женщин	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9	Плавки для мужчин для спортивных соревнований	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1

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

## **6.2 Кадровые условия реализации Программы**

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

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

.Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-

преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «синхронное плавание», а также на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты (при условии их одновременной работы с обучающимися).

В ГБОУ ДО «НОСШОР «Дельфин» по состоянию на 01.01.2023 г. количество работников Учреждения по организации спортивной работы - 22 человека, из них: директор – 1, заместитель директора по спортивной работе — 1, методисты – 2, тренеры – 18.

Квалификация работников:

Квалификация	Всего	% к общему числу работников
Количество работников	22	
Количество работников, имеющих квалификационную категорию	15	68%
в т.ч. - высшую	8	36%
- первую	1	5%
- вторую	6	27%
Количество работников, не имеющих квалификационной категории	7	32%

*Характеристика состава по стажу и образованию*

Общее количество (чел.)	Стаж работы					Образование	
	До 2х лет	2-5 лет	5-10 лет	10-20 лет	Свыше 20 лет	Высшее профессиональное	Среднее профессиональное
22	1	1	6	7	7	20	1

Современная система подготовки спортсменов и острый накал соперничества в спорте предъявляет особые требования к профессиональной компетенции тренеров-преподавателей, представляющая собой систему фундаментальных знаний и умений, уровень профессиональной деятельности. А также, это является совокупностью индивидуальных и психологических особенностей личности и готовности тренеров-преподавателей, как субъектов педагогического воздействия, умения

структурирования научных и практических знаний с целью эффективной организации учебно-тренировочного процесса для успешного решения поставленных задач, в том числе умение их быстрой переориентации в соответствии с изменяющимися запросами рынка труда.

В настоящее время недостаточно наличие у специалиста хороших знаний и эффективное выполнение им своих обязанностей, необходим успешный, систематически самосовершенствующийся профессионал. Одним из аспектов совершенствования функционирования педагогических систем, повышения эффективности учебно-тренировочного процесса в спортивной школе является наличие благоприятных педагогических условий, обеспечивающих качество осуществляемой деятельности тренера-преподавателя, а также способствующие развитию его профессиональной компетенции.

Для развития профессиональной компетенции тренеров-преподавателей Учреждение проводит:

- заседания Тренерского совета в форме «Педсовет-дискуссия» для выявления пожеланий тренеров-преподавателей для улучшения педагогических условий.
- для большей эффективности заседания тренерского совета проводятся с имитацией различных ситуаций учебно-тренировочного процесса и поиска выхода из них.
- заседания методического совета проводятся в форме «Круглого стола» для общения и обмена опытом среди тренеров-преподавателей.
- проводится мотивация тренеров-преподавателей для участия в различных смотрах-конкурсах и профессиональных конкурсах, научно-практических конференциях различных уровней.
- создаются условия для внедрения информационно-коммуникационных технологий в учебно-тренировочный процесс.
- создаются условия для оказания консультативной помощи в организации самообразования тренеров-преподавателей.

- внедряется система морального и материального стимулирования тренеров-преподавателей.

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

#### **Перечень информационного обеспечения**

##### **Список литературы**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» (приказ Минспорта России от 30.11.2022 г. № 1095)
2. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
3. «Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных команд Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999)
4. Приказ Министерства спорта РФ от 9 августа 2016 г. № 947 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"
5. Приказ Минспорта РФ от 21.12.2022 г. № 1319 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание»
6. Боголюбова М. С., Максимова Г.В. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании: Учебное пособие. - М., 2004.
7. Бабаджан Т.С. Организованные подвижные игры детей раннего возраста. М.: Физкультура и спорт, 2007.
8. Булгакова Н.Ж. Учите детей плавать. М.: Физкультура и спорт, 2006.
9. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. - М., 2001.
10. Управление методической деятельностью спортивной школы: научн.-метод. Пособие / Н.Н. Никитушкина, И. А. Водяникова.- М.: Советский спорт, 2012.-200с.

11. Теория и методика синхронного плавания: учебник / М.Н. Максимова.-М.: Советский спорт, 2012. 304с.

12. Спортивная медицина: Дубровский В.И Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.

13. Синхронное плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / МН Максимова.- М.: Советский спорт, 2007.-192с.

14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера (изд. «Астрель» 2003г.)

### **Перечень аудиовизуальных средств**

1.Электронное издание на основе: Теория и методика синхронного плавания: учебник. 2-е изд., испр. и доп. / М.Н. Максимова. - М.: Спорт, 2017. - 304 с.: ил. - ISBN

2.Электронное издание на основе: Синхронное плавание, Парфенов В.А., Кононенко Ю.Л., pdf (830Kb)

3.Электронное издание на основе: Художественное плавание, Белоковский В. В., М.: ФиС, 1985, pdf (1,5М)

### **Перечень интернет-ресурсов**

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)- сайт Министерства спорта Российской Федерации

2.[www.synchrorussia.ru](http://www.synchrorussia.ru) – сайт Федерация синхронного плавания России

3. [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru) – сайт РУСАДА

4. [www.sportvisor.ru](http://www.sportvisor.ru) – Информационный портал о детско-юношеском спорте "SportVisor

5. [www.rgufk.ru](http://www.rgufk.ru) - сайт Российского государственного Университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма

6. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru) - Российское антидопинговое агентство

