

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Раменское»
МБУ ДО «СШ «Раменское»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
МБУ ДО «СШ «Раменское»
Протокол № 1 от 25.04.2023

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБУ ДО «СШ «Раменское»
№ 22 от 28.04.2023
Директор
Русаков Д.А.



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

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:
этап начальной подготовки - 3 года
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
этап спортивной специализации - без ограничения
этап высшего спортивного мастерства - без ограничения

г. Раменское, 2023 г.

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Раменское»
МБУ ДО «СШ «Раменское»**

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
МБУ ДО «СШ «Раменское»
Протокол № 1 от 25.04.2023

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
МБУ ДО «СШ «Раменское»
№ 22 от 28.04.2023
Директор
_____ Русаков Д.А.

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

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

этап начальной подготовки - 3 года

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

этап спортивной специализации - без ограничения

этап высшего спортивного мастерства - без ограничения

г. Раменское, 2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	6
1.1.Название программы.....	7
1.2.Цели и задачи программы.....	7
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.....	8
2.1.Сроки реализации этапов программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп.....	8
2.2.Объем программы.....	8
2.3.Виды (формы) обучения по программе.....	12
2.4.Годовой учебно-тренировочный план.....	13
2.5.Календарный план воспитательной работы.....	22
2.6.План антидопинговых мероприятий.....	25
2.7.План инструкторской и судейской практики.....	27
2.8.План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	30
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ.....	31
3.1.Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях.....	31
3.2.Оценка результатов освоения программы.....	33
3.3.Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку.....	35
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	36
4.1.Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки	48
4.2.Учебно-тематический план	64
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	65
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	66
6.1.Материально-технические условия.....	71
6.2.Кадровые условия.....	72
6.3.Информационно-методические условия.....	76

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Синхронное плавание - один из основных видов водного спорта. Соревнования по синхронному плаванию включены в регламент Олимпийских игр, чемпионатов мира и континентов. 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.

Синхронное плавание обладает всеми достоинствами, присущими художественным видам спорта, - красочностью выступлений, органичностью исполняемых движений, сочетанием силы и грации, возможностями совершенствования физической и эстетической культуры человека.

Оценка результатов в синхронном плавании (как и в других художественных видах спорта) проводится на основе субъективного судейства. Применяется десятибалльная шкала оценки с градацией 0,1 балла.

Основная модель состязаний по синхронному плаванию: розыгрыш четырех комплектов медалей среди солистов, дуэтов, групп, комби на чемпионатах и первенствах и общекомандная борьба за Кубок. На детских и юношеских соревнованиях, кроме произвольных программ, все спортсмены выступают и в обязательной программе («школе»).

Стандарты синхронного плавания указываются в основных документах о соревнованиях - «Правилах» и «Положениях». В числе обязательных - параметры бассейнов для проведения соревнований, форма одежды спортсменок, принятый хронометраж композиций, технические требования к произвольным программам. Есть и вариативные стандарты, такие как зажимы для носа, разрешенные правилами, но не обязательные для выступлений спортсменов.

И зона риска, и главная проблема обеспечения безопасности в синхронном плавании связаны с работой спортсменок на задержке дыхания.

В обязательной программе задержка дыхания вызвана необходимостью исполнять многоэлементные фигуры в положении «обратной вертикали» (вниз головой). В произвольной программе задержка дыхания неизбежна при исполнении каскадов фигур и двигательных мелодий с погружением корпуса и головы спортсменки под воду.

С точки зрения двигательной практики синхронное плавание - многофункциональный вид спорта. Спортсменки высших спортивных разрядов, помимо навыков скоростного плавания, имеют подготовку во многих других областях водных видов спорта: в

подводном плавании, водном поло, прыжках в воду; в различных областях двигательной пластики: хореографии, художественной гимнастике, акробатике.

Собственная двигательная специфика, присущая только синхронному плаванию, включает умение спортсменок работать в воде в «прямой» и «обратной» вертикали, демонстрировать строго статичные позы в сочетании с одновременным исполнением разнохарактерных движений: специфических гребков руками, попеременных сгибаний и разгибаний корпуса, проносов ног над водой, винтов, вращений, ходьбы в воде на ногах, выпрыгиваний, выталкиваний из воды и др.

Практика синхронного плавания состоит в том, чтобы овладеть широким арсеналом средств освоения водного пространства - умениями исполнять разнообразные виды горизонтальных передвижений в воде вперед головой или стопами (на груди, на спине, на боку), вертикальные перемещения в прямой и обратной вертикалях, соединять различные виды передвижений и перемещений в двигательную мелодию.

К первому виду вертикальных перемещений относятся выпрыгивания и ходьба в экбите, осуществляемые за счет работы ног (как у ватерполистов), ко второму - уходы под воду вниз головой - погружения (как у подводников), к третьему - вращения, винты (вращения корпуса вокруг собственной оси с удержанием или сменой высоты) и выталкивания (взрывные подъемы вверх ногами за счет работы рук), не имеющие аналогов в других водных видах спорта.

Вариативные сочетания характерных для вида движений, передвижений и перемещений, исполняемые под музыку, именуются композициями и составляют существенную часть содержания синхронного плавания.

Композиции, лимитируемые стандартами синхронного плавания, делятся на произвольные и технические, прочие определяются как показательные.

Настоящая программа разработана для спортсменок, специализирующихся в синхронном плавании, и раскрывает комплекс параметров подготовки юных спортсменок на весь многолетний период тренировок, от начальной подготовки до ТГ пятого года обучения. Программа может быть использована для работы со спортсменками в коллективах физической культуры и спортивных клубах.

Подготовка настоящей программы вызвана необходимостью дать единое направление в многолетнем тренировочном процессе. При ее разработке были использованы результаты научных исследований и современные тенденции в развитии синхронного плавания, практика и анализ работы с различными национальными командами по синхронному плаванию, методы и практические рекомендации теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, психологии, спортивной медицины и гигиены.

В структуру программы включены основные цели и задачи подготовки спортсменок, режим тренировочной работы, условия зачисления в спортивную секцию и перевод занимающихся на последующие годы тренировок, программный материал по разделам подготовки (физической, технической, теоретической, тактической, морально-волевой), средства и методы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений, психологическая подготовка, система восстановительных и воспитательных мероприятий, календарный план спортивных соревнований на каждый год подготовки. Программа предусматривает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменок-синхронисток, способствует всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья занимающихся, овладению основными двигательными навыками, имеющими

прикладное значение, техникой и тактикой избранного вида спорта, всесторонней общей и специальной физической подготовкой, тем самым осуществляя принцип комплексной подготовки. Программный материал изложен по годам и этапам тренировок, обеспечивая в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, рост физического и технико-тактического мастерства, и в то же время позволяет в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей и одаренности спортсменок, специализирующихся в синхронном плавании, вариативно использовать тренировочный материал.

Специально-двигательная практика спортсменок-синхронисток включает разнообразные тренировочные упражнения и виды подготовки: обязательные и произвольные упражнения синхронного плавания, плавательную, хореографическую и акробатическую подготовку, элементы прыжков в воду - все это требует выработки комплексного подхода к оценке тренировочного процесса в синхронном плавании.

В программе разработаны контрольно-нормативные требования к физической и технической подготовленности спортсменок. Материал программы состоит из теоретического и практического разделов и расположен по группам подготовки (начальной, тренировочной), что позволяет тренерам всех спортивных секций выработать единое направление в комплексном подходе к оценке тренировочного процесса в синхронном плавании. Специфика синхронного плавания предусматривает специальное оборудование и технический инвентарь для занятий на воде и в спортивном зале, а также обеспечение техники безопасности и предупреждение несчастных случаев на тренировочных занятиях.

В настоящей программе внесены изменения в тренировочные планы, графики распределения основных параметров спортивной подготовки, в содержание программного материала, контрольно-нормативные требования по возрасту занимающихся в группах начального обучения, тренировочных группах и группах высшего спортивного мастерства.

I. Общие положения.

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание (далее - Программа)

предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке синхронного плавания с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "синхронное плавание", утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. N 1095 (далее - ФССП)

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

Цель многолетней спортивной подготовки – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий синхронным плаванием; воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд города Раменское, Московской области, России по синхронному плаванию.

Основными задачами реализации Программы являются:

— формирование и развитие спортивных и творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

— формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

— формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

— выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

Наполняемость групп и режим тренировочной работы

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	6	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	4
Этап спортивного совершенствования	Не ограничивается	12	3

2.2. Объем программы.

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного совершенствования
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 14	16 - 18	20-24
Общее количество часов	234 - 312	312 - 416	520 - 728	832 - 936	1040-1248

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

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

— учебно-тренировочные занятия;

— учебно-тренировочные мероприятия;

- спортивные соревнования;
- работа по индивидуальным планам.

Учебно-тренировочные занятия

Освоение образовательной программы осуществляется в рамках проведения групповых теоретических и практических учебно-тренировочных занятиях. Формы организации занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (синхронная и асинхронная организация учебно-тренировочного процесса с применением дистанционных образовательных технологий).

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

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

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов.

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

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

— обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

В зависимости от этапа подготовки применяются различные формы тренировочных занятий: индивидуальные, групповые, командные. Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проходить для команды и группы спортсменов, но каждый работает по своему плану. Групповая форма занятий предполагает распределение занимающихся на определенные группы по разным признакам и каждая группа работает по определенному плану. Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость).

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных занятий	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
	1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям			
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	---	14	18
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	---	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Московской области	---	14	14
	2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			

2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и специальной физической подготовке	---	14	18
2.2	Восстановительные мероприятия	---	До 14 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования		До 5 суток, но не более 2 раза в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	---	До 60 суток	

Спортивные соревнования.

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

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта "синхронное плавание";

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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 годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений

(регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, разработанным с учетом недельного режима учебно-тренировочной нагрузки для различных учебных групп и предусматривающим реализацию программы в течение 52 недель в году, включая период самостоятельной работы 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. Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка.

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки		
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования

	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	спортивного мастерства
1	2	3	4	5	6
Общая физическая подготовка (%)	30 - 34	22 - 28	17 - 23	8 - 12	8 - 12
Специальная физическая подготовка (%)	20 - 24	26 - 34	26 - 34	28 - 35	26 - 34
Техническая подготовка (%)	38 - 42	38 - 48	40 - 56	40 - 60	50 - 64
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3 - 4	3 - 4	3 - 4	2 - 4	2-4
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	---	1 - 3	3 - 7	11 - 15	11-18
Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа представляет собой совокупность педагогических воздействий, направленных на решение задач патриотического, нравственного, трудового, социологического, художественно-эстетического, правового, физического воспитания.

Основная цель воспитательной работы - воспитание всесторонне развитой личности, формирование здорового образа жизни, активной жизненной позиции.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения обучающихся во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Цель воспитательной работы: формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством развития социальных компетенций, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

— нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Способы достижения цели:

— четкое планирование воспитательной работы;

— прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;

— сотрудничество с родителями и спортивной школой.

Направления воспитательной работы:

— Гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

— Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки, профессиональная ориентация.

— Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру-преподавателю; приобщение к истории, традициям бокса.

— Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

— Социологическое: воспитание культуры взаимоотношений в коллективе обучающихся, в семье, в обществе.

Содержание направлений воспитательной работы

Гражданско-патриотическое воспитание

Цели и задачи: формирование у обучающихся высоких нравственных принципов, выработка норм поведения, приобщение к боевым и трудовым традициям народа, разъяснение истоков и пропаганда героизма в вооруженной защите Родины от врагов, воспитание гордости за подвиги старших поколений;

Формы и средства реализации:

— Посещение музеев;

— Месячник военно-патриотического воспитания;

— Встречи с представителями всех родов войск, ветеранами;

— Спортивные соревнования, участие в военно-спортивных школьных и городских мероприятиях;

— Беседы, посвященные военной и патриотической тематике;

— Экскурсии, походы, праздники и др.

Критерии оценки:

— Любовь к своему городу, к людям, воспитание гражданской ответственности, желание любить и защищать свой край, свою страну.

Профессионально-спортивное

Цели и задачи: формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Формы и средства реализации:

— Организация деятельности по охране здоровья и профилактике заболеваний;

— Психологические тренинги, беседы, игры;

— Участие во внутришкольных, городских, областных спортивных соревнованиях и мероприятиях;

— Дни здоровья, специальные спортивные праздники;

— Организация инструкторской и судейской практики.

Критерии оценки:

— Спортивные нормативы;

— Показатели на спортивных соревнованиях;

— Результаты медицинских осмотров.

Нравственное воспитание - одна из важнейших сторон многогранного процесса становления личности, освоение индивидом моральных ценностей, выработка им нравственных качеств, способности ориентироваться на идеал, жить согласно принципам, нормам и правилам морали, когда убеждения и представления о должном воплощаются в реальных поступках и поведении. В работе с детьми на этапе начальной

подготовки главным является работа с родителями, контроль успеваемости в школе, дисциплине и посещаемости занятий (проверка дневников, связь с педагогами школ). Активно проводится агитационно-массовая работа по привлечению детей к занятиям спортом.

Одной из первостепенных задач в процессе занятий в спортивной школе является освоение юными спортсменами норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой, которая является существенным фактором формирования общественной морали. Воспитание моральных качеств юных спортсменов начинается с первых занятий: уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судье, к зрителям. Главное в воспитании – сделать общие принципы нравственного поведения практическим руководством к действию в области спорта.

Цели и задачи нравственного воспитания:

- способствовать осмыслению обучающимися общечеловеческих ценностей, осознанию личностной причастности к обществу, пониманию своего «Я»;
- воспитывать у обучающихся правильную нравственную позицию;
- воспитывать ответственное отношение ребенка к Родине, обществу, коллективу, людям, труду, своим обязанностям, самому себе, формировать чувство патриотизма и интернационализма, товарищества, коллективизма, активного отношения к действительности;
- способствовать превращению социально-необходимых требований общества во внутренние стимулы личности каждого ребенка: честь, дом, совесть, достоинство.

Формы и средства реализации: организация и проведение тематических бесед; организация и проведение диспутов, дискуссий на нравственные и этические темы.

Критерии оценки:

- Результаты тестирования «Размышляем о жизненном опыте» с целью выявления нравственной воспитанности.
- Результаты работы по определению общественной активности обучающихся.

Правовое воспитание – это целенаправленная, организованная, последовательная, систематическая и системная деятельность со стороны государства, его органов, учреждений и организаций, других участников право-воспитательной деятельности с

целью формирования у обучающихся надлежащего уровня правового сознания и правовой культуры, законопослушности, правомерного поведения, а также стремление к социально-правовой активности.

Цели и задачи:

— содействие самоопределению личности, создание условий для ее самореализации;

— формирование у обучающихся целостных представлений о жизни общества и человека в нем, адекватных современному уровню научных знаний;

— выработка основ нравственной, правовой, экономической, политической, экологической культуры, оказание помощи в реализации права обучающимися на свободный выбор, взглядов и убеждений с учетом многообразия мировоззренческих подходов;

— ориентации на гуманистические и демократические ценности.

Формы и средства реализации:

— Изучение правил поведения в спортивной школе и общественных местах;

— Школьный лекторий «Закон и порядок» (встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, ГИБДД, медработниками);

— Общешкольные мероприятия.

Критерии оценки:

— Сформированность национального самосознания, патриотического долга, ответственности перед обществом.

— Отсутствие правонарушений и преступлений.

— Умение вести себя в общественных местах.

Социологическое воспитание – это воспитание как общественный процесс, роль социальных институтов (семьи, системы образования, средств массовой информации и др.), а также социальной макро- и микросреды в этом процессе.

Цели и задачи:

— формирование любви, уважения, чувства долга к родителям, близким людям, ответственности и уважения к окружающим;

— воспитание сознательного отношения к совершенствованию окружающего социума, оказание различных форм социальной помощи людям.

Формы и средства реализации:

- Обеспечение комфортных условий для развития ребенка;
- Индивидуальная работа с детьми и родителями;
- Психологическая поддержка семей;
- Родительский всеобуч;
- Родительские собрания.

Критерии оценки:

- Благоприятный психологический климат в семье и коллективе;
- Сформированность здоровых духовных и материальных потребностей;
- Отсутствие обучающихся на учете в межведомственном банке несовершеннолетних;
- Уважительное отношение к старшим, готовность оказать им посильную помощь.

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами Московской области и Российской Федерации;
- организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после	В течение года

		тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - 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.

Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в спортивной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

- реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;
- формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);
- участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов для обучающихся и их родителей;
- ежегодное обучение тренеров-преподавателей, ответственных за антидопинговое поведение обучающихся, с оценкой уровня знаний;
- ознакомление обучающихся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «синхронное плавание»;

— получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса по антидопингу РУСАДА обучающимися, принимающими участие в официальных соревнованиях по синхронному плаванию.

Основные темы в рамках бесед и обсуждений:

— медицинские и психологические последствия допинга;

— допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений;

— анализ мотивов употребления запрещенных субстанций;

— организация участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, конференциях, акциях, выставках по данной тематике;

— привлечение родителей (законных представителей) к организации и проведению мероприятий по формированию антидопингового поведения обучающихся; проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций (выпуск памяток для родителей «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие);

— знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом, Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством, Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА») и иными организациями, курирующими данное направление; использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Весельестарты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2.Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	2 раза в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайтеРАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	2 раза в год	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Весельестарты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	2 раза в год	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	2 раза в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации
Этап совершенствования спортивного	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.7. Планы инструкторско-судейской практики.

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

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

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

В тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах спортивного совершенствования учащиеся выполняют часть тренировок самостоятельно, проводят отдельные занятия с более младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения звания инструктора и судьи по спорту.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Педагогический контроль

Педагогический контроль является важной составляющей тренировочного процесса в синхронном плавании и проводится с целью оценки уровня физической, тактической, психологической и функциональной подготовки занимающихся. С учетом уровня спортивного мастерства выбираются контрольные задания, включающие различные по направленности упражнения - общеподготовительные, специально-подготовительные (близкие по специфике к соревновательным) и соревновательные. Важной составляющей контроля является анализ соревновательной деятельности, на основании

которого намечаются основные целевые установки и структурируется тренировочный процесс. Педагогический контроль осуществляется на всех этапах многолетней спортивной подготовки в рамках макро-, мезо- и микроцикла, тренировочного дня и тренировочного занятия. Вид контроля может быть этапным, текущим и оперативным.

Этапный контроль проводится 2—3 раза в году с целью корректировки процесса подготовки по периодам и этапам спортивного микроцикла и выявления закономерности фазового развития спортивной формы. В качестве основных задач - определение процентного соотношения компонентов общей и специальной подготовки, удельного веса технической работы, степени утомления и переносимости нагрузок спортсменками, резервных возможностей организма.

Текущий контроль проводится с целью анализа текущего состояния занимающихся и готовности к выполнению тренировочных программ, к достижению спортивного результата. Для оценки текущего состояния спортсменок применяются стандартизированные тесты. В синхронном плавании они проводятся на суше и в воде. После тренировочных заданий регистрируется частота сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление (АД) и другие функциональные показатели, которые заносятся в протокол педагогических наблюдений для дальнейшего анализа.

Систематический самоконтроль за состоянием здоровья, сна, аппетита, эмоциональным состоянием дает достаточно точную информацию об адаптационной устойчивости организма к нагрузке, а применение современных технических средств и технологических установок позволяет сбалансировать тренировочную нагрузку, не допустив перенапряжения, и достичь максимального тренировочного эффекта.

Оперативный контроль проводится с целью регистрации величины, направленности, координационной сложности и динамики нагрузки тренировочного упражнения или серий упражнений. Разные тренировочные задания вызывают различные изменения в организме. ЧСС может стать достаточно объективным показателем для оценки суммарной нагрузочной стоимости упражнений и степени восстановления организма спортсменки после выполнения упражнения или серий упражнений. Оперативный

контроль способствует грамотному подбору тренировочных комплексов и параметров физической нагрузки с учетом возраста и квалификации спортсменов, дает представление о психической составляющей нагрузки, о характере и длительности отдыха между упражнениями или занятиями.

Врачебный контроль

Врачебный контроль за состоянием здоровья занимающихся и их физическим развитием является обязательным и проводится врачебно-физкультурными диспансерами. На каждого спортсмена заводится и заполняется медицинская карта установленного образца.

Для детей, занимающихся в группах начальной подготовки или учебно-тренировочных (1-го или 2-го года обучения), предусматривается районное диспансерное обследование один раз в год. В него включены сдача основных анализов и осмотр занимающихся избранным видом спорта врачами-специалистами. Кроме того, накануне соревнований дети проходят текущий осмотр врача-терапевта для получения справки по допуску к соревнованиям.

Учащиеся тренировочных групп (свыше 2-х лет) проходят углубленное медицинское обследование (районное или городское) два раза в год по программе диспансеризации, куда входят обязательные функциональные пробы (обследование) с нагрузкой.

Члены сборной команды по виду спорта проходят углубленные медицинские обследования (УМО), этапные комплексные обследования (ЭКО) и текущие обследования (ТО) в городских врачебно-физкультурных диспансерах или спортивно-медицинских центрах по специально разработанной программе, включающей допинг-контроль.

Задача этих обследований определить функциональную подготовку и состояние здоровья спортсменов после каждого этапа тренировок или перед ответственными соревнованиями. В случае появления симптомов перенапряжения назначить лечение, восстановительные мероприятия, отдых, дать практические рекомендации.

III. Система контроля.

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

3.1.2. На этапе начальной подготовки:

- 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).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, 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;
- 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.

3.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах 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;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

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

3.5 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

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

	согнувшись			
2.5.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с	количество раз	не менее 2	не менее 4
2.6.	Плавание 25 м на спине	мин, с	без учета времени	
2.7.	Плавание 25 м на груди	мин, с	без учета времени	
2.8.	Плавание 50 м комбинированно (25 м со старта вольным стилем + 25 м кроль на спине)	мин, с	без учета времени	
2.9.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

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

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

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

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

IV. Рабочая программа по синхронному плаванию.

4.1 Для групп начальной подготовки 1-го года обучения:

Практические занятия

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Перестроения.

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

Упражнения с предметами. С гимнастическими палками, с мячами.

Упражнения на снарядах. На гимнастической скамейке, на гимнастической стенке.

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 позиций ног в положении неполной выворотности. Изучение

37

позиций рук: вверх, вниз, в стороны, вперед. Ознакомление с элементами классического экзерсиса: деми плие, батман тандю (положение неполной выворотности).

Художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте.

Художественная гимнастика. Ходьба, бег, упражнения для рук, упражнения для туловища, прыжки, 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, 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).

Для групп начальной подготовки 2-го года тренировок:

Практические занятия

Общая физическая подготовка. Строевые упражнения

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

38

Упражнения с предметами. С гимнастическими палками. С мячами: броски партнеру по дуге вправо, влево, вперед. То же в движении.

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

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

Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для развития подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба. 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.

Спортивное плавание, прыжки в воду. Разучивание и совершенствование техники спортивных способов плавания. Проплыть 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.

Художественная гимнастика. Ходьба, бег, взмахи, прыжки, повороты, равновесия.

Акробатика. Кувырки, стойка на лопатках, стойка на кистях, 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). Фигуры для выполнения юношеского разряда и соответствующие программе соревнований данной возрастной группы. Упражнения для обучения технике фигур. Распространенные ошибки и методика их исправления.

Тренировочные группы

Основные задачи тренировки:

1. Укрепление здоровья и закаливание.
2. Разносторонняя физическая подготовка, овладение двигательными навыками.
3. Целенаправленное воспитание физических качеств.
4. Разучивание и совершенствование рациональной техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.
5. Ознакомление, разучивание и совершенствование упражнений синхронного плавания (позиции, специальные упражнения, простейшие фигуры и облегченные композиции); разучивание техники гребковых движений рук.
6. Овладение элементами хореографии, художественной гимнастики, акробатики, прыжков на батуте, прыжков в воду.
7. Развитие морально-волевых качеств, воспитание организованности, целеустремленности и трудолюбия юных спортсменов.
8. Практические занятия
9. **Общая физическая подготовка.** *Строевые упражнения.* Размыкание в стороны и вперед. Повороты направо, налево, на месте прыжком с переступанием.
10. *Общеразвивающие упражнения.* Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с собственным весом и весом партнера).

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

40

12. *Упражнения на снарядах*. На гимнастической стенке: подъем согнутых и прямых ног до прямого угла, круговые движения ногами, подтягивания, 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.

13. *Упражнение на специальных приспособлениях*. Резиновые амортизаторы, тренажеры.

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

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

16. **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.

17. Специальные упражнения на развитие быстроты, упражнения для развития силы, специальные упражнения для развития ловкости, имитация позиций синхронного плавания: угол вверх, фламинго, вертикаль, горизонтальный угол, «кран» прогнувшись.

18. Развитие задержки дыхания: выполнение упражнений с фиксированной задержкой дыхания. Музыкально-ритмические задания.

19. **Спортивное плавание, прыжки в воду**. Совершенствование техники спортивных способов плавания. Развитие скоростных способностей, 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).

41

20. Хореография. Упражнения классического экзерсиса. Ходы и движения: ход в полуприседе, притопы в полуприседе, «веревочка». Упражнения для рук на основе русских народных танцев.

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

22. 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.

Для тренировочных групп 1-го года:

Практические занятия

Общая физическая подготовка

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

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

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.

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

42

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 -проплыть отрезков 25,50 и 100 м с использованием интервального, переменного, повторного методов спортивной тренировки. Дистанционное плавание до 2 км. Развитие задержки дыхания: проплыть различных отрезков с укороченными интервалами дыхания (1/8, 1/10). Совершенствование техники стартов и поворотов.

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

Художественная гимнастика. Ходьба: широкий шаг выпадами, широкий перекрестный шаг, тройной шаг, в темпе вальса. Бег: высокий, широкий, бег «шагом». Прыжки: прыжок касаясь, прыжок в кольцо одной, закрытый и открытый, прыжок толчком одной.

Повороты: поворот с продвижением на двух ногах, на носке одной, поворот махом. Равновесия: равновесие в полуприседе на одной, высокое равновесие.

Акробатика. Стойки: стойка на голове в группировке, стойка на предплечьях и голове, стойка на голове. Колеса: в сторону с места, с разбега.

43

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 III и II взрослого разряда. Разучивание и совершенствование техники выполнения винтов и вращений. Построение и разучивание произвольных композиций. Упражнения для изучения техники движения и синхронности исполнения.

Для тренировочных групп 2-го года.

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

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

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

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

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

44

Спортивные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол.

Подвижные игры. Эстафета баскетболистов.

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. Ходы и продвижения: боковые шаги (качающийся шаг), шаги с подскоками. Упражнения для рук на основе народно-сценического танца.

Художественная гимнастика. Маховые движения, прыжки, равновесия, повороты, упражнения с предметами: упражнения с малыми.

45

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 требованиям I разряда. Разучивание и совершенствование техники винтов и вращений. Комбинационные упражнения на синхронность исполнения элементов и фигур синхронного плавания. Постановка произвольных программ. Работа над выразительностью. Упражнения для обучения и совершенствования техники обязательных и произвольных программ.

Распространенные ошибки и методика их исправления.

Для тренировочных групп 3-го года:

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

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

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

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

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

46

Спортивные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол.

Подвижные игры. Эстафета баскетболистов.

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. Проплыть дистанций 100 м кролем, 200 м комплексным плаванием в соответствии с контрольными нормативами. Развитие силовых способностей. Развитие аэробных возможностей (проплыть 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. Ходы и продвижения: боковые шаги (качающийся шаг), шаги с подскоками. Упражнения для рук на основе народно-сценического танца.

Художественная гимнастика. Маховые движения, прыжки, равновесия, повороты, упражнения с предметами: упражнения с малыми.

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 требованиям I разряда. Разучивание и совершенствование техники винтов и вращений. Комбинационные упражнения на

47

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.

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 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.

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.

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).

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.

Прыжки в воду. Синхронные прыжки в воду: соскоки из передней и задней стоек, обороты вперед и назад.

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

4.2 Темы занятий по теоретической подготовке.

Группы начальной подготовки

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура - составная часть культуры общества.

История развития синхронного плавания. Возникновение и развитие синхронного плавания как вида спорта. Состояние развития синхронного плавания в данной области, крае, городе.

Техника безопасности на занятиях синхронным плаванием. Правила безопасности на занятиях в бассейне. Перечень спасательных средств на занятиях в бассейне и их использование.

Гигиенические требования, режим и питание в синхронном плавании. Правила соблюдения гигиены. Режим спортсмена. Режим тренировки и отдыха. Гигиенические основы закаливания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Основы техники синхронного плавания. Основные понятия о технике. Техника выполнения основных гребков (плоский, стандартный, обратный, смешанный). Общая характеристика разновидностей передвижений в синхронном плавании (стандартный гребок, обратный гребок, пропеллер, каноз). Ошибки, пути и методы их устранения. Техника классификационных фигур (группировка, вращение в группировке, оборот вперед и назад в группировке и согнувшись). Основные требования к технике исполнения фигур (темп, ритм, правильная геометрия, высота). Ошибки, пути и методы их устранения.

Методика обучения обязательным и произвольным упражнениям синхронного плавания.

Методика начального обучения. Первый этап - общее ознакомление с техникой синхронного плавания. Обучение основным положениям спортсменки на воде, простейшим передвижениям и фигурам. Упражнения для развития чувства баланса на воде. Широкое использование метода показа (модельная и макетная демонстрация техники). Подводящие упражнения на суше и на воде. Этапы обучения технике синхронного плавания; создание представления о движении в целом и по элементам,

разучивание этого движения в целом и по элементам. Предупреждение и исправление ошибок в технике синхронного плавания. Формирование двигательных навыков.

Организация занятий, структура урока, построение, содержание, продолжительность и распределение физической нагрузки.

Техника спортивного плавания и прыжков в воду. Общая характеристика спортивного плавания. Понятие о технике спортивных способов плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин). Техника стартов и поворотов. Выявление и устранение ошибок в технике плавания, стартов и поворотов. Характеристика простейших прыжков в воду. Ошибки и методы их устранения.

Основы музыкальной грамоты. Элементы музыкальной грамоты: темп, ритм. Название звуков. Музыкальная фраза. Ритмические остановки. Размер музыкального произведения.

Морально-волевая и психологическая подготовка спортсменов.

Формирование трудолюбия у спортсменов в процессе тренировки (волевых качеств, целеустремленности, устойчивости, внимания).

Правила организации и проведения соревнований. Место соревнований в учебно-тренировочном процессе. Возрастные группы участниц. Права и обязанности участниц соревнований. Основные правила соревнований.

Оборудование и инвентарь. Общая характеристика водноспортивных баз и оборудования. Правила внутреннего распорядка в бассейне и пользования инвентарем. Виды спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочные группы.

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура как одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья и всестороннее развитие физических способностей. Значение выступлений российских спортсменов на международной арене и популяризации достижений российского спорта.

Синхронное плавание в системе физического воспитания. Состояние и развитие синхронного плавания в России. История синхронного плавания. Выступление

спортсменок на международных соревнованиях. Состояние и развитие синхронного плавания в данной республике (городе).

Актуальные вопросы современного синхронного плавания. Сведения о развитии синхронного плавания в стране за истекший год (число занимающихся, число подготовленных спортсменок-разрядниц, новое в технике, тактике, методике обучения и тренировке, правилах соревнований).

Техника безопасности на занятиях синхронным плаванием. Правила безопасности при проведении занятий в бассейне, оказание первой помощи при несчастных случаях. Дополнительная страховка при выполнении упражнений на задержку дыхания. Ознакомление с инструкцией по оказанию первой помощи.

Классификация, терминология и разрядные требования в синхронном плавании. Место, роль и значение спортивной классификации и терминологии. Принципы построения спортивной классификации и терминологии. Содержание требований спортивной классификации. Спортивная классификация по синхронному плаванию на 2004-2008 гг. Спортивные разряды и знания.

Краткие сведения о физиологических основах тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические показатели.

Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями. Формирование двигательных навыков в процессе занятий синхронным плаванием. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Краткие сведения о физических показателях состояния тренированности (изменений костного аппарата, вегетативных функций, состояния центральной нервной системы). Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности и индивидуализации в процессе спортивной тренировки.

Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по синхронному плаванию. Краткие сведения о восстановлении

физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях по синхронному плаванию.

Гигиенические требования, режим питания в синхронном плавании. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом, личная гигиена занимающихся.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви, одежды. Гигиена жилища, гигиена сна. Гигиенические требования к плавательным бассейнам.

Закаливание, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения: закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий синхронным плаванием.

Режим спортсменок, значение соблюдения режима в процессе тренировки и соревнований.

Питание: значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене. Значение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные нормы питания спортсменок в зависимости от объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Питьевой режим, контроль за весом тела.

Основы техники синхронного плавания. Силы, влияющие на продвижение спортсменки в воде, и их характеристика. Характеристика гребков (техника выполнения, ошибки, пути и методы их устранения). Индивидуальные особенности техники гребков и их зависимость от анатомо-физиологических особенностей спортсменки и ее физического развития.

Техника классификационных фигур синхронного плавания. Принцип общности при составлении 4-х классов классификационных фигур. Биомеханическое обоснование техники исполнения классификационных фигур. Техника движений рук при переходе из одной позиции в другую. Основные требования к геометрической правильности

фигур. Техника винтов и вращений. Биомеханический анализ винтов и вращений. Ошибки и методика их устранения.

Техника произвольных упражнениях синхронного плавания. Основы техники одиночных, парных и групповых выступлений. Принципы и правила построения произвольных программ. Архитектоника произвольных программ. Характеристика упражнений на бортике бассейна. Подбор музыки для сольных, парных и групповых выступлений и ее анализ. Критерии исполнительского мастерства в синхронном плавании. Требования к трудности элементов и соединений, техничности, оригинальности, выразительности, синхронности исполнения произвольных упражнений в различных возрастных группах.

Методика обучения обязательным и произвольным упражнениям синхронного плавания. Основные дидактические принципы обучения. Вариативность средств, форм и методов обучения в разных возрастных группах. Особенности работы с юными спортсменками. Система тренировочных и соревновательных нагрузок. Воспитание морально-волевых качеств юных спортсменов. Врачебный контроль. Ведение спортивных дневников. Формы и методы работы на различных этапах спортивного обучения и совершенствования.

Планирование спортивной тренировки и ведение дневника. Годовое планирование - круглогодичная тренировка и ее периодизация. Задачи, средства и методы. Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок. Основы годового планирования. Тренировочный макро-, мезо- и микроцикл. Направленность, величина, характер нагрузок в тренировочных циклах и их взаимосвязь.

Роль и значение контрольных нормативов по ОФП и СФП. Дневник учета учебно-тренировочной работы: направленность и содержание тренировки, ее дозировка, оценка результатов работы над техникой, тактикой. Режим, сон, время подъема, самочувствие, питание, отдых, работоспособность; анализ данных учета и использование выводов в планировании тренировки.

Основные документы учета учебно-тренировочной работы учащихся школы: отчет за учебный год и по месяцам, отчет за период нахождения на учебно-тренировочном сборе.

Врачебный контроль и самоконтроль. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля. Правила самоконтроля - наблюдения за весом, сном, аппетитом, пульсом, дыханием, спирометрией. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах. Оказание первой помощи при обмороке, шоке. Приемы искусственного дыхания. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний.

Техника спортивного плавания и прыжков в воду. Совершенствование техники спортивных способов плавания стартов и поворотов. Ошибки в технике и методика их исправления. Биомеханическое обоснование техники исполнения основных прыжков и поворотов. Упражнения для углубленного изучения техники прыжков с 1- и 3-метрового трамплина. Зависимость техники исполнения от уровня квалификации.

Основы техники хореографических упражнений. Хореографическая подготовка (классический экзерсис). Значение хореографической подготовки в синхронном плавании.

Основы хореографической подготовки: постановка головы, рук, ног; изучение подготовительных и основных позиций, основных упражнений: полуприседы, приседы, батманы, махи, сгибания и разгибания ног, круговые движения и др.

Хореографическая «растяжка», методика обучения упражнениям у хореографического станка, на середине зала.

Танцевальные элементы. Характерные упражнения историко-бытового и народного танцев. Постановка и подбор элементов хореографии для составления произвольных композиций. Пластическая подготовка и импровизация.

Техника художественной гимнастики. Задачи и содержание художественной гимнастики для совершенствования спортивного мастерства синхронисток.

Классификация упражнений художественной гимнастики. Понятие о технике художественной гимнастики. Краткая характеристика упражнений без предметов и их классификация. Техника выполнения пружинных движений, прыжков, равновесий, поворотов, волн, взмахов. Характеристика упражнений с предметами.

Техника акробатических упражнений и прыжков на батуте. Характеристика акробатических упражнений. Действие основных законов механики. Особенности техники акробатических упражнений (группировка, перекаты, стойка на лопатках, кувырки, стойка на руках, колеса, мосты, перевороты). Разбор основных элементов акробатики. Совершенствование техники исполнения отдельных элементов акробатики. Значение прыжков на батуте. Характеристика простых прыжков на батуте. Методика обучения, страховка при выполнении прыжков.

Основы музыкальной грамоты. Значение музыки в синхронном плавании. Основы музыкальной грамоты: ритм, метр, темп, длительность звуков, размер, такт, затакт, интервал, определение на слух музыкального размера по метрическому акценту. Содержание музыки. Строение музыкальной фразы, музыкальные формы. Подбор музыкальных произведений и составление произвольных упражнений.

Морально-волевая и психологическая подготовка спортсменок. Основные методы развития волевых качеств. Знания, умения, навыки и их проявление в волевых усилиях. Сильные и слабые волевые стороны спортсменок, их выявление и коррекция. Влияние тренировки в различных (усложненных) условиях на воспитание волевых качеств. Роль соревновательного метода в развитии волевых качеств. Воспитание волевых качеств спортсменок в тесной связи с их технической и тактической подготовкой. Проявление волевой подготовки спортсменок в личных и командных соревнованиях. Психологическая характеристика спортсменок-синхронисток. Методы психологической тренировки.

Правила организации и проведения соревнований. Роль соревнований в учебно-тренировочном процессе. Правила соревнований. Положение о соревнованиях, характер соревнований. Заявка на участие (предварительная, именная, техническая). Характеристика судейства. Методика судейства обязательной программы. Градации сбавок за ошибки. Выведение оценки при 3, 5, 7 судьях. Анализ судейства технической программы. Методика судейства произвольной программы. Критерии оценки построения и исполнения произвольных композиций. Выведение средней и окончательной оценки при 3, 5, 7 судьях. Документация и порядок ее оформления.

Оборудование и инвентарь. Сооружения для синхронного плавания: бассейны, их оборудование, спортивные площадки, гимнастические залы с необходимым инвентарем и оборудованием (гимнастическая стенка, зеркало, балетный станок, маты, тренажерные устройства). Оборудование комнаты радиоузла.

Идейно-воспитательная работа.

Идейно-воспитательная работа в детско-юношеских спортивных школах организуется в соответствии с решениями правительства и направлена на формирование организаций и федераций по виду спорта.

Идейно-воспитательная работа должна предусматривать практическую связь с идейно-воспитательной работой в общеобразовательной школе.

Главными воспитательными факторами в этой работе должны быть: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; четкая творческая организация тренировочной работы; формирование и укрепление коллектива; правильное моральное стимулирование; пример и товарищеская помощь опытных спортсменов; творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и обсуждение итогов его выполнения, товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность, участие в оформлении спортивных залов и сооружений.

Эффективными формами воспитательной работы являются: торжественное празднование дня рождения, школы и выпуска окончивших школу, оформление стендов спортивной славы и др.

Во время проведения учебно-тренировочных сборов в спортивно-оздоровительном лагере можно использовать следующие формы идейно-воспитательной работы: собрание команды, лекции и беседы о политике, участие в субботниках, встречи-отчеты с шефскими и другими трудовыми коллективами, встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, труда и спорта. Следует широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности и пр. Подготовка к этим мероприятиям повышает активность, чувство коллективизма юных спортсменов.

В воспитательной работе эффективно использование: ритуала торжественного приема новых спортсменов в спортивную школу; создание «летописи славы» школы в виде альбома с фотографиями и сведениями о выдающихся достижениях спортсменов; активное привлечение новых учащихся ко всем общественным мероприятиям; культурно-массовых мероприятий (посещение театров, просмотр кинофильмов, посещение выставочных залов, встречи с интересными людьми, чтение книг, посещение дискотек, знакомство с достопримечательностями). План культурно-массовых мероприятий должен быть скоординирован с тренировочным процессом.

Тренеру следует фиксировать спортивные результаты своих воспитанников и отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена перед соревнованием не только на занятие определенного места, но и на проявление конкретных морально-волевых качеств.

Тренер-преподаватель должен постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Поэтому разрабатывая план идейно-воспитательной работы с учащимися детско-юношеских спортивных школ, тренер-преподаватель должен заранее планировать изучение особенностей поведения, учащихся в быту, их учебной и общественной деятельности.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и психологической подготовки к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года,

и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе психологической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим состоянием спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок и соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. Для этой цели также используются средства культурного отдыха и развлечения, восстановительные мероприятия.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На занятиях групп начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера юного спортсмена (трудолюбие, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.). На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к само регуляции,

формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированных восприятий, создание общей психической подготовленности к соревнованиям. В круглогодичном цикле подготовки при распределении объектов психолого-педагогических воздействий должны быть расставлены следующие акценты: в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности. В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях. В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

4.2. Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Начальная подготовка	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта.

				Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад.

				Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.

				Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап спортивного совершенствования	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной

				России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и	в переходный период		Педагогические средства

	мероприятия	спортивной подготовки	восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	-------------	-----------------------	--

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «синхронное плавание».

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

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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 N 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 N 61238).

С изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554).

- 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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем для прохождения программы 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)	м2	на бассейн
			18
4.	Гантели массивные от 1 кг до 2 кг	штук	на тренировочный спортивный зал
			28
5.	Доска для плавания	штук	20
6.	Лопаточка 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 тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
22.	Электронный планшет (диагональ не менее 10 дюймов)	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Зажим для носа	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
3.	Кроссовки	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
4.	Купальник для женщин для спортивных соревнований (для произвольных программ)	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
5.	Купальник для женщин для спортивных соревнований (черный)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Купальник тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1

	для женщин								
7.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Очки для плавания	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Плавки для мужчин для спортивных соревнований (для произвольных программ)	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
10	Плавки для мужчин для спортивных соревнований (черные)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
11	Плавки тренировочные для мужчин	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
12	Полотенце	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
13	Рюкзак	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
14	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
15	Халат	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	1
16	Шапочка для плавания	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1

17	Шапочка для плавания (белая для спортивных соревнований)	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1
18	Шорты	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным ФССП. Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным 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).

- для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки, по иным видам спорта с учетом специфики вида спорта "синхронное плавание", а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих

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

- допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с первого по третий год спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) со второго по четвертый год спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с четвертого по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения

6.3. Информационно-методические условия.

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".
8. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
9. Приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";
10. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №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 в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание, утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 № 1059 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание»;

13. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание», утвержденная приказом Министерства спорта России от 21.12.2022 № 1319 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание»;

14. Правила вида спорта «синхронное плавание», утвержденные Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2017 № 1118

15. Информационное обеспечение:

Литература:

1. Акробатика: Учебник для институтов физической культуры / Под редакцией Е.Г. Соколова. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 160 с.
2. Васильева Е.В. Танец. - М.: Искусство, 1968. - 247 с.
3. Данилов К.Ю. Прыжки на батуте. - М.: Физкультура и спорт, 1978. -102 с.
4. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1984.- 176 с.
5. Боголюбова М. С., Максимова Г.В. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании: Учебное пособие. - М., 2004.

Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. М., 2001.

6. Морель Ф. Хореография в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1971. -110с.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под редакцией проф. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. -280с.
9. Парфенов В.А., Кононенко ЮЛ. Синхронное плавание. - Киев:Здоровье, 1979. - 104 с.
- 10.Плавание: Учебник для педагогического факультета институтов физической культуры / Под редакцией Н.Ж. Булгаковой. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 288 с.
- 11.Прыжки в воду/Н.А. Андреева, С.П. Ефимова, Л.И. Ефимов и др. - М.: Физкультура и спорт, 1965. - 232 с.
- 12.Синхронное плавание. Правила соревнований. - М.: Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, 1983. - 53 с.
- 13.Совершенствование двигательных действий спортсменов водных видов спорта. - Сборник научных трудов. - Ленинград, 1989. - 120с.
- 14.Художественная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры / Под общей редакцией Т.С. Лисицкой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 232 с.
- 15.Филин В.П., Фомин НА. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 176 с.
- 16.Приказ Минспорта России от 30.08.2013 N 692 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.10.2013 N 30104)
Документ предоставлен КонсультантПлюс www.consultant.ru Дата сохранения: 08.04.2015

Интернет-ресурсы

1. <http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта РФ;
2. <http://www.sportsovet.ru/ukaz02082012.html> Совет при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта;
3. <http://mst.mosreg.ru/main/> Министерство спорта МО;