

Муниципальное бюджетное учреждение
спортивная школа олимпийского резерва № 1
МБУ СШОР № 1

Рассмотрено
тренерско-методический совет № 4
от 14.12 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ**
(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта синхронное плавание, утвержденного приказом
Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 г. № 1095)

по этапам спортивной подготовки
НП-1, НП-2, НП-3, Т-1, Т-2, Т-3, Т-4, Т-5, ССМ, ВСМ

Срок реализации программы: бессрочно

Ф.И.О. разработчиков Программы:
Штанько С.В. (старший тренер)
Соседова Л.А. (инструктор-методист)

Содержание

1. Общие положения	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	4
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	7
2.5. Календарный план воспитательной работы	8
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	8
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	9
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	9
3. Система контроля	11
4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	16
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	16
6. Условия реализации дополнительной образовательной программ спортивной подготовки	17
6.1. Материально-технические условия реализации программы	17
6.2. Кадровые условия реализации программы	22
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	22
Приложение 1 Календарный план спортивно-массовых мероприятий	
Приложение 2 Примерный годовой учебно-тренировочный план	
Приложение 3 Календарный план воспитательной работы	
Приложение 4 Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	
Приложение 5 Программа медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом	
Приложение 6 Рабочая программа по виду спорта	
Приложение 7 Перечень информационного обеспечения	

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта волейбол с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание», утвержденным приказом Минспорта России 30 ноября 2022 № 1095 (далее – ФССП).

Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Синхронное плавание является сложно координационным ациклическим художественным видом спорта. 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. По условиям проведения соревнований синхронное плавание – вариативное многоборье.

Оценка результатов в синхронном плавании проводится на основе субъективного судейства (десятибалльная шкала оценки). Спецификой синхронного плавания является умение спортсменов при задержке дыхания работать в воде в «прямой» и «обратной» вертикали, демонстрировать статические позы со специфическими гребками руками, попеременные сгибания и разгибания корпуса, проносы ног над водой, винты, вращения, ходьба в воде на ногах, выпрыгивания и выталкивания из воды. Все сочетания движений синхронисток складываются в комбинации и выполняются по музыку. Характерным для синхронного плавания является то, что значительная часть физической нагрузки осуществляется в условиях гипоксии. При исполнении соревновательных программ использование многократных и длительных задержек дыхания обуславливает высокий уровень гликолиза и скорости развертывания гликолитических механизмов у большинства спортсменок высокой квалификации

Таблица 1

Номер вида спорта – синхронного плавания и спортивных дисциплин по синхронному плаванию во всероссийском реестре видов спорта

	Наименование	Номер-код вида	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной						
1	Синхронное плавание	023 000 1 6 1 1 К	Соло – произвольная программа	023	007	1	8	1	1	Б
			Соло – техническая программа	023	006	1	8	1	1	Ж
			Соло	023	001	1	8	1	1	Б
			Дуэт – произвольная программа	023	009	1	8	1	1	Б
			Дуэт – техническая программа	023	008	1	8	1	1	Ж
			Дуэт	023	002	1	6	1	1	Б
			Дуэт смешанный	023	012	1	8	1	1	Л
			Группа – произвольная программа	023	011	1	8	1	1	Б
			Группа – техническая программа	023	010	1	8	1	1	Ж
			Группа	023	003	1	6	1	1	Б
			Комби	023	004	1	8	1	1	Б
			Фигуры	023))%	1	8	1	1	Д

Система спортивной подготовки в синхронном плавании должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков для овладения техникой синхронного плавания, развития физических, психических качеств для достижения высших спортивных результатов.

В Программе учитываются особенности подготовки обучающихся по избранному виду спорта, в том числе: необходимость доведения исполнительского мастерства до виртуозности и достижением на этой основе высокой надежности технических действий, овладение новыми, сверхсложными оригинальными упражнениями, обеспечение стабильного результата на основных спортивных соревнованиях с учетом соответствия соревновательных программ и (или) композиций требованиям, предусмотренным правилами по видам спорта, применение методов сопряженных воздействий, высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок с целью формирования такого уровня специальной выносливости, который значительно превышает потребность в соревновательной деятельности, многократное моделирование усложненных условий соревновательной деятельности в системе модельных микроциклов, при этом в ударных модельных микроциклах объем тренировочной нагрузки может превышать соревновательный, но не более чем в два раза и постоянную готовность к соревновательной деятельности в течение всего годичного цикла.

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.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапы начальной подготовки (НП) принимаются все желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, сдавшие вступительные нормативы по виду спорта.

Учебно-тренировочный этап (УТЭ) формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку на

начальном этапе не менее одного года, допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной подготовке и выполнившие разрядные требования. Продолжительность этапов устанавливается на начало учебного года в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

Таблица 2

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

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

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТЭ		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

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

Основными формами учебно- тренировочного процесса являются:

- учебно- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы) – это продолжительный цикл дополнительных тренировок с целью повысить спортивные навыки за короткий период времени концентрация тренировочных часов, постоянная мобилизация всех сил и внимания позволяют скачком изменить уровень спортсмена.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	18	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	14	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 14 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 5 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд, но не более 2 учебно-тренировочных мероприятий в год		До 21 суток подряд, но не более 2 учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

- **спортивные соревнования;**

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивных соревнования различного уровня, так и специально организованные спортивной организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТЭ		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Контрольные	2	2	3	4	2	2
Отборочные	-	1	1	1	1	1
Основные	-	1	2	2	3	2

Количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий представлено в Приложении 1 Программы.

- контрольные мероприятия;

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки.

Промежуточная аттестация – процедура, проводимая с целью оценки качества усвоения содержания: части или всего объема одной спортивной дисциплины после завершения её изучения, проводится во всех тренировочных группах, по всем видам спорта в середине учебного года. Для успешного прохождения промежуточной аттестации необходимо выполнить 50% от установленного рабочими программами по видам спорта числа нормативов.

- инструкторская и судейская практики;

- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «синхронное плавание» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также

выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план заполняется Организацией в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в приложении № 2 к Программе.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

2.5 Календарный план воспитательной работы

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни;

формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 3 к Программе.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 4).

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменок наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсменки должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на учебно-тренировочном этапе необходимо научить спортсменок самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Тренирующиеся этапа спортивного совершенствования мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися, помогать обучающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсменки этапа ССМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапов ССМ и ВСМ итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

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

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

В соответствии с Программой медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом (приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 №1144) (приложение 5) лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «синхронное плавание», может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

Группы совершенствования спортивного мастерства и группы высшего спортивного мастерства проходят углублённый медицинский осмотр 2 раза в год.

Спортивная школа обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

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

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

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

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани и бассейны – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- кислородотерапия;
- массаж.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

3. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "синхронное плавание";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "синхронное плавание";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "синхронное плавание";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "синхронное плавание";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже регионального уровня, начиная с третьего года и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "синхронное плавание";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

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.

Таблица 6

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

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

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

Таблица 7

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	
1.2.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем прямых ног в положение "угол"	количество раз	не менее	
			6	
1.3.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа (за 10 с)	количество раз	не менее	
			5	
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"

Таблица 8

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"	

Таблица 9

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

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

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Рабочая программа по виду спорта «синхронное плавание» состоит из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана (приложение 6 к Программе).

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно (локальным актом). Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

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

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

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

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

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

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися на этапах спортивной подготовки.

При объединении обучающихся на этапах спортивной подготовки в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

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

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

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, а так же психологическая подготовка, контрольные мероприятия.

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

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более одного года.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Таблица 10

Материально-спортивная база Учреждения:

№ п/п	Материально-спортивная база	собственная	арендуемая
1.	Игровые залы	49 x 18	
2.	Борцовский зал	18 x 12	
3.	Зал тяжелой атлетики	18 x 11	
4	Стадион, травяное поле, грунтовые дорожки	75 x 100	
5	Методический кабинет	4 x 6 3 x 6	
6	Открытые площадки для волейбола	стандартные	
7	Площадка для мини-футбола	стандартная	
7	Легкоатлетический манеж		1862,5

В рамках муниципального задания обучающиеся спортивной школы занимаются в плавательном бассейне МАУ ПБ «Дельфин» (ул. Юности, 10).

Таблица 11

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Аппаратура для трансляции музыки над водой и под водой, включающая: подводный звукоизлучатель (динамик), акустические системы, усилитель мощности, проигрыватель с различными типами носителей, микшерный пульт, рэковый кейс, комплект коммутации	комплект	на бассейн
			1
2.	Портативная беспроводная музыкальная аудиосистема с различными типами носителей	штук	на тренера
			1
3.	Покрытие фрикционное (нескользящее)	м2	на бассейн

			18
4.	Гантели массивные (от 1 кг до 2 кг)	пар	на тренир спорт зал
			14
5.	Доска для плавания	штук	20
6.	Лопаточки для плавания	пар	20
7.	Батут портативный	штук	на тренир спорт зал
			1
8.	Дорожка акробатическая	штук	на тренир спорт зал
			1
9.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренир спорт зал
			15
10.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренир спорт 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 тренир спорт зал
			4
15.	Мат гимнастический мягкий	штук	на тренир спорт зал
			10
16.	Мат гимнастический твердый	штук	на тренир спорт зал
			10
17.	Коврик аэробический	штук	на тренировочный спортивный зал
			20
18.	Тренажер "Страус йога"	штук	на тренир спорт зал

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

Таблица 12

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТЭ		ССМ		ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Утяжелители для рук, ног и на пояс	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

Таблица 13

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		УТЭ		ССМ		ВСМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Зажим для носа	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
3.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
4.	Купальник для женщин для спортивных соревнований (для произвольных программ)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1

5.	Купальник для женщин для спортивных соревнований (черный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
6.	Купальник тренировочный для женщин	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Плавки для мужчин для спортивных соревнований (для произвольных программ)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
10.	Плавки для мужчин для спортивных соревнований (черные)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
11.	Плавки тренировочные для мужчин	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Рюкзак	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
14.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Халат	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
16.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
17.	Шапочка для плавания (белая для спортивных соревнований)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
18.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2 Кадровые условия реализации Программы

Таблица 14

Сведения об администрации и учебно-вспомогательном персонале

<i>Администрация</i>	<i>Образование</i>	<i>Почетное звание</i>
Директор	Высшее специальное	
Заместитель директора по СР	Высшее специальное	
Заместитель директора АХР	Высшее	
Старший инструктор-методист	Высшее	
Инструктор-методист	Высшее специальное	
Инструктор-методист	н/высшее	
Инструктор-методист	Высшее специальное	
Инструктор-методист	высшее	

Таблица 15

Сведения о тренерско-преподавательском составе:

	<i>Штатные</i>	<i>Совместители</i>
Количество тренеров	31	11
Высшее образование	28	9
Среднее		
Средне специальное	3	2
Квалификация		
высшая категория	5	2
первая категория	12	1
Заслуженный тренер России		
Отличник физической культуры	2	1

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение деятельности спортивной школы – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства спортивной школы с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Примерный перечень информационного обеспечения Программы приведен в приложении № 7 к Программе.

Календарный план спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий

Муниципальные соревнования					
1	Открытое первенство СШОР (Чалтырь)	В течении года	Чалтырь	20	
2	Открытое первенство СШОР (Аксай)	В течении года	Аксай	20	
3	Открытое первенство СШОР (Батайск)	В течении года	Батайск	20	
4	Чемпионат г. Ростов на Дону	март	Ростов-на Дону	20	
5	Открытое Первенство г. Новочеркаска (до 13 лет)	май	г. Новочеркасск (ПБ «Дельфин»)	20	
6	Открытое Первенство МБУ СШОР 1 (до 13лет, 13-15 лет)	ноябрь	г. Новочеркасск (ПБ «Дельфин»)	25	
7	Открытый Кубок г. Ростова-на-Дону	ноябрь	Ростов-на Дону (ПБ «Коралл»)	20	
8	Открытое первенство г. Новочеркаска (до 13 лет, 13-15 лет)	октябрь	г. Новочеркасск (ПБ «Дельфин»)	20	
9	Первенство Ростова-на-Дону среди юниоров	декабрь	г. Ростов-на-Дону (ПБ «Коралл»)	20	
10	Первенство г. Ростова-на-Дону (до 13 лет)	декабрь	г. Ростов-на-Дону (ПБ «Коралл»)	15	
11	Первенство г. Ростова-на-Дону (13-15 лет)	декабрь	г. Ростов-на-Дону (ПБ «Коралл»)		
12	Открытое первенство г. Новочеркаска среди юниоров	июнь	г. Новочеркасск (ПБ «Дельфин»)	25	
13	Открытое первенство г. Новочеркаска (Дельфинник)	июнь	г. Новочеркасск (ПБ «Дельфин»)	25	
Межмуниципальные соревнования					
1	Первенство Ростовской области юниоры	20-21.01	г. Новочеркасск	10	
2	Первенство Ростовской области (13-15 лет)	10-11.02	г. Новочеркасск	12	
3	Первенство Ростовской области (до 13 лет)	17-19.03	г. Новочеркасск	15	
4	Чемпионат Ростовской области	14-15.04	г. Новочеркасск	15	
5	Областные квалификационные соревнования по ОФП и СФП (все возраста)	октябрь	г. Новочеркасск	20	
6	Кубок Ростовской области	11.11	г. Новочеркасск	10	
7	Турнир по синхронному плаванию РО	23-25.12	По назначению	40	
Межрегиональные, всероссийские и международные соревнования					
1	Первенство России (юниоры)	23-29.01	МО, г. Чехов	3	

2	Первенство России (13-15 лет)	20-26.02	МО, г. Чехов	3	
3	Всероссийские соревнования «Волжская волна»	03-07.03	г. Самара	20	
4	Всероссийские соревнования «Выше радуги»	14-19.03	г. Ханты-Мансийск	20	
5	Первенство России (до 13 лет)	28.03-02.04	МО, г. Чехов	3	
6	Всероссийские соревнования «Краса Сибири»	апрель	г. Новосибирск	20	
7	Чемпионат России	23-28.04	Казань	1	
8	Всероссийские соревнования «Принцесса волги»	03-05.05	г. Самара	20	
9	Всероссийские соревнования «Звезды Крыма»	26-31.05	г. Евпатория	20	
10	Первенство ЮФО	03-06.06	г. Таганрог	40	
11	Всероссийские соревнования «Белые ночи»	15-19.06	г. Санкт- Петербург	1	
12	Кубок России	22-27.11	г. Калининград	3	
13	Чемпионат и первенство ЮФО (взрослые+юниоры))	12-13.11	г. Новочеркасск	3	
14	Всероссийские соревнования «Жемчужина Югры»	ноябрь	г. Хантымансийск	3	
15	Международные соревнования «Кубок С. Ромашиной»	07-10.12	г. Казань	3	
16	Международные соревнования «Русская матрешка»	13-17.12	г. Чехов	3	
Соревнования МБУ СШОР №1					
1	Открытое первенство СШОР 1 посвященное дню защиты детей	июнь	г. Новочеркасск	20	
2	Открытое первенство МБУ СШОР 1 (13-15 лет, до 13 лет)	Февраль-март	г. Новочеркасск	20	
Тренировочные сборы и мероприятия					
1	ТС к первенству России (юниоры)	январь	По назначению		
2	ТС к Первенству России (13-15 лет)	Февраль	По назначению		
3	ТС к Первенству России (до 13 лет)	Март	По назначению		
4	ТС к Чемпионату России (14 лет и старше)	апрель	По назначению		
5	ТС к первенству Ростовской области (юниоры)	январь	г. Новочеркасск		
6	ТС к первенству Ростовской области (13-15 лет)	февраль	г. Новочеркасск		
7	ТС к первенству Ростовской области (до 13 лет)	март	г. Новочеркасск		
8	ТС к первенству ЮФО	март	г. Новочеркасск		
9	ТС к Всероссийским соревнованиям	В течении года	г. Новочеркасск		
10	ТС к Кубку РО	ноябрь	г. Новочеркасск		
11	ТС к Чемпионату ЮФО	ноябрь	г. Новочеркасск		
12	Постановочный сбор (все возраста)	Август	г. Новочеркасск		

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		НП		УТЭ		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка					
		4,5	6	10	16	20	24
		6	8	14	18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп					
от 8		от 4		от 3	от 2		
1.	Общая физическая подготовка	70-106	69-117	89-167	67-112	90-150	50-100
2.	Специальная физическая подготовка	47-75	81-142	135-248	233-328	270-425	325-566
3.	Спортивные соревнования	-	3-13	11-30	84-113	104-175	125-233
4.	Техническая подготовка	89-131	119-200	208-408	333-562	520-799	624-1165
5.	Теоретическая, психологическая подготовка	7-13	10-17	16-30	17-38	21-50	38-67
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	6-22	9-28	11-50	13-67
7.	Медицинские, медико-биолог, восстанови-тельные мероприятия	3-10	3-13	11-30	17-38	21-50	38-100
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Проориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	В течении года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	В течении года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	В течении года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	В течении года
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	В течении года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	В течении года

Приложение № 4

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальная подготовка	1. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекар-ных препарата для самостоятельной проверки дома).
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		1-2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	5. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»		1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	3. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	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 субъекте Российской Федерации

**Программа медицинских осмотров лиц,
занимающихся физической культурой и спортом**

(в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 №1144)

Категория контингента	Кратность	Врачи-специалисты
Спортивно-оздоровительный этап Этап начальной подготовки	1 раз в 12 месяцев	Педиатр или терапевт (по возрасту) (1 и 2 группа здоровья) Врач по спортивной медицине (3 или 4 группы здоровья)
Учебно-тренировочный этап	1 раз в 12 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту), травматолог-ортопед, хирург, невролог, отоларинголог, кардиолог, гинеколог, уролог, дерматовенеролог, стоматолог Врач по спортивной медицине
Этап совершенствования спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту), травматолог-ортопед, хирург, невролог, отоларинголог, кардиолог, гинеколог, уролог, дерматовенеролог, стоматолог, медицинский психолог/психотерапевт Врач по спортивной медицине
Этап высшего спортивного мастерства	1 раз в 6 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту), травматолог-ортопед, хирург, невролог, отоларинголог, кардиолог, гинеколог, уролог, дерматовенеролог, стоматолог, медицинский психолог/психотерапевт Врач по спортивной медицине

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА для ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по синхронному плаванию разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (п. 22 ст. 2; ч. 1, 5 ст. 12; ч. 7 ст. 28; ст. 30; п. 5 ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48);

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.1.2007 № 329-ФЗ;

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "синхронное плавание" утверждён [приказом](#) Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1095

Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» утверждена приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 года № 1319

Программа рассчитана на детей в возрасте с 6 лет. Зачисление в группу начальной подготовки осуществляется на основании заявления родителей, установленного образца, медицинской справки от участкового врача о допуске к занятиям футболом, сдачи контрольно-переводных нормативов.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ СИСТЕМА

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- теоретические и групповые практические занятия;
- тренировки по индивидуальным планам;
- календарные соревнования;
- учебные и товарищеские игры;
- учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере;
- занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов;
- воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Таблица 1

Годовой учебно-тренировочный план для групп начальной подготовки

№	Вид подготовки	Количество часов
НП-1		
	Общая физическая подготовка	108
	Специальная физическая подготовка	72
	Спортивные соревнования	
	Техническая подготовка	116
	Теоретическая, психологическая подготовка	12
	Инструкторская и судейская практика	
	Медицинские, медико-биолог, восстановительные мероприятия	4
	Всего часов	312
НП-2		
	Общая физическая подготовка	144
	Специальная физическая подготовка	96
	Спортивные соревнования	12
	Техническая подготовка	132
	Теоретическая, психологическая подготовка	24
	Инструкторская и судейская практика	-
	Медицинские, медико-биолог, восстановительные мероприятия	8
	Всего часов	416
НП-3		
1	Общая физическая подготовка	144
2	Специальная физическая подготовка	96
3	Спортивные соревнования	12
4	Техническая подготовка	132
5	Теоретическая, психологическая подготовка	24
	Инструкторская и судейская практика	-
	Медицинские, медико-биолог, восстановительные мероприятия	8
	Всего часов	416

Таблица 2

Примерный график распределения часов для начальной подготовки НП-1 до года (6 часов в неделю)

<i>Содержание</i>	<i>Распределение часов по месяцам</i>												
	<i>IX</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>	Σ
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
Специальная физическая	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Участие в соревнованиях													-
Техническая подготовка	10	10	10	9	10	9	10	10	9	10	9	10	116
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Инструкторская и судейская практика													
Медицинские, медико-биологические, восстановительные				1		1			1		1		4
	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
Примерный график распределения часов для начальной подготовки НП-2-3 (8 часов в неделю)													
Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Участие в соревнованиях				3		3		3	3				12
Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Инструкторская и судейская практика													-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1		1	2	1			1			2		8
	34	33	34	38	34	36	33	37	36	33	35	33	416

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

для групп НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – часть общей культуры общества. Их значение и роль в воспитании личности, гармоничном развитии спортсмена, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины. Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ, организаций и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва.

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

Олимпийское движение в России. Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по спортивной акробатике. Роль и место данного вида спорта в системе физического воспитания.

Международная федерация синхронного плавания (ФИНА). Федерация спортивной акробатики Ростовской области и России. Успехи российских спортсменов на международном уровне.

Состояние и развитие синхронное плавание. Синхронное плавание как вид спорта. Состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом. развития вида спорта в России и за рубежом. Зарождение синхронного плавания. Становление и развития синхронного плавания в России. Основные этапы развития данного спорта в нашей стране.

Международные связи российских спортсменов синхронистов отечественных спортсменов в чемпионатах мира и Европы, кубках мира.

Развитие синхронного плавания в регионе, области, крае, городе.

Краткие сведения о строении и развитии организма человека

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

Синхронное плавание как средство формирования здорового образа жизни

Синхронное плавание как эффективное средство физического воспитания, их прикладное значение. Задачи и особенности синхронного плавания. Их роль в воспитании личности обучающихся. Оздоровительная, образовательная, спортивная и эстетическая направленность синхронного плавания. Развитие физических качеств, средствами синхронного плавания. Развитие творческих способностей и морально-волевых качеств посредством сложно-координационных упражнений.

Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек средствами данного вида физических упражнений. Соревнования по синхронному плаванию: воспитание спортсменов и зрителей, зрелищность, агитация и пропаганда здорового образа жизни.

Гигиена, режим и питание спортсмена. Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма. Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина обучающихся.

Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении упражнений синхронного плавания.

Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности.

Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как фактор нормального физического развития и функционирования организма, сохранения здоровья поддержания работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей обучающихся.

Основные физиологические предпосылки становления спортивного мастерства спортсменов. Критерии тренированности обучающихся различного возраста, подготовленности и видовой специализации.

Понятие о психофизиологических основах формирования двигательных умений и навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе тренировочных занятий. Роль деятельности коры больших полушарий при формировании навыков выполнения элементов синхронного плавания.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений. Особенности биохимических процессов в организме, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Краткие сведения о физиологических критериях тренированности. Работа, утомление и восстановление физиологических показателей, спортивной формы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности, индивидуализации, динамичности, направленности на достижение максимального результата вариативности и адаптации.

Морально-волевой облик спортсмена.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий синхронным плаванием: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости.

Спортивные соревнования по синхронному плаванию. Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по синхронному плаванию. Методика судейства. Организация и проведения соревнований. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Права и обязанности спортивных судей. Права и обязанности участников соревнований. Представители команд и тренеры.

Требования к составлению соревновательных упражнений.

Ошибки при выполнении упражнений. Методика и особенности оценки обязательных и произвольных комбинаций.

Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

Места занятий, оборудование и инвентарь. Зал. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

2. Практическая подготовка

2.1 Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения. общее понятие о строе, построение по росту, равнение, повороты на месте. Разновидности ходьбы: на носках, пятках, в полуприседе, в полном приседе.

Разновидности бега: с высоким подниманием бедра, с выносом прямых ног вперед, назад, правым боком - приставными шагами, левым боком - приставными шагами, спиной вперед, с поворотом на 360 (вокруг себя).

Легкоатлетические упражнения. Прыжки в высоту с места и с разбега, прыжки в длину с места. Кросс 50 метров.

Плавание. Правила поведения на воде. Упражнение «поплавок», погружение в воду. Обучение простейшим способам передвижения в воде.

Подвижные игры. «Салки», «Гонка с мячом», «Подвижная цель», эстафеты.

Упражнения для развития ловкости:

- общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов: положения рук - в стороны, вперед, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову; для ног - поднимание ноги вперед, в сторону, отведение ноги назад, прыжки на одной, двух и со сменой ног впереди, сзади; для туловища - наклоны вперед, в стороны, назад, повороты влево, вправо.
- упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, в стороны, назад, повороты туловища влево и вправо.
- прыжки: ноги вместе - ноги врозь, на правой, на левой, ноги скрестно, с поворотами.
- ходьба с различным положением рук; разновидности прыжков со скакалкой: на одной, на двух, со сменой ног, руки скрестно и др.
- броски и ловля мяча, игра в мини футбол по упрощенным правилам;
- упражнения на батуте: ходьба, прыжки с прямыми коленями, качи - руки на пояс,
- качи с движением рук, сесть и встать после 3-4 качей, тоже на колени.

Упражнения для развития гибкости:

- из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже, но захватив руками голени, грудью коснуться колен;
- из седа на полу наклоны вперед, грудью касаться колен;
- упражнения с гимнастической палкой: выкруты в плечевых суставах;
- мост из положения лежа на спине;
- полушпагат на левую и правую ногу;
- стоя у гимнастической стенки – махи правой, левой, в направлении – вперед, назад, в сторону в (вправо, влево).

Упражнения для развития силы и быстроты:

- сгибание и разгибание рук в упоре на возвышенности =50 см.;
- приседания – ноги врозь и вместе;
- подтягивание в висе лежа;
- вис на перекладине;
- из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки скрестно перед грудью, - наклоны вперед и разгибание туловища (выполнять медленно и быстро);
- лежа на спине, поднимание прямых ног до касания опоры за головой и возвращение в исходное положение (быстро и медленно);
- прыжок в длину с места, бег на месте, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад.

Прыжки на батуте:

- в сед и на ноги (6-8 и более серий);
- с поворотами на 90 и 180 градусов;

Комбинации из 3-4 различных прыжков: ноги врозь, в группировке.

Согнувшись, с поворотом, в сед и пр.

2.2 Техническая и тактическая подготовка.

Хореография:

- движения свободной пластики (разновидности ходьбы, волны и взмахи руками), общеразвивающие упражнения (бег, движения в ускоренном темпе для свободных звеньев тела, маховые движения св. звеньев тела, упражнения на расслабление и приведение организма в относительно спокойное состояние;
 - равновесия: переднее, заднее, боковое;
 - повороты: на двух ногах спиральные;
 - прыжки: толчком двумя; подбивной;
 - полуакробатические соединения: стойки, перекаты;
 - ритмика: дирижирование, хлопки на сильную долю, разновидности шагов и бега с хлопками
- элементы спортивного гимнастического стиля: упражнения в динамическом и статическом характере, в позах (на спине, животе, в седе).

Акробатические упражнения:

- группировка - стоя, сидя, лежа;
- перекаты вперед, назад, в стороны;
- кувырок в группировке вперед и назад;
- стойка на лопатках с опорой руками;
- равновесие на одной ноге – «ласточка»

Примерные соединения: из основной стойки - «ласточка» - упор присев - группировка - перекал назад в стойку на лопатках; из положения лежа на животе - перекал в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги - «мост»; «полушпагат», сед ноги врозь - наклон вперед зафиксировать 3 сек, грудью коснуться пола.

Техника синхронного плавания:

- основные гребки - плоский, стандартный, обратный;
- синхронное плавание - 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;
- спортивные способы плавания - плавание кролем на ногах (положение глассера), плавание кролем с поднятой головой, плавание на груди и на спине с попеременным чередованием гребков
- фигуры синхронного плавания, соответствующим требованиям юношеского разряда - группировка, вращение в группировке, «волна», «марлин», «щука», оборот назад в группировке, оборот вперед в группировке, оборот назад согнувшись
- опорный гребок - в горизонтальных и вертикальных плоскостях (на месте и в движении)

3. Соревновательная деятельность

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося

Таблица 3

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	НП	
	До года	Свыше года
Контрольные	2	2

	Первенство школы, классификационные	Первенство школы, классификационные
Отборочные	-	первенство города, области
Основные	-	1 первенство города

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Система контроля и зачётные требования включают в себя комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап спортивной подготовки.

В спортивной школе предусмотрен:

- **текущий контроль** (аттестация спортивной подготовленности обучающихся – систематическая проверка спортивных достижений обучающихся, проводимая тренером-преподавателем на текущих учебно-тренировочных занятиях в соответствии с программой спортивной подготовки по виду спорта);

- **промежуточная аттестация** – процедура, проводимая с целью оценки качества усвоения содержания: части или всего объема одной спортивной дисциплины после завершения её изучения, проводится во всех учебно-тренировочных группах, по всем видам спорта в середине учебного года. Для успешного прохождения промежуточной аттестации необходимо **выполнить 50% от установленного по видам спорта числа нормативов**;

- **итоговая аттестация обучающихся** – процедура, проводимая с целью определения степени освоения стандарта спортивного мастерства, проводится в группах спортивной подготовки в конце текущего года, а полученный в итоге результат- основание для **перевода (зачисления) на следующий этап**.

Таблица 4

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные нормативы(тесты)
	Девушки
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	
Сила	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положении «УГОЛ» НП1- не менее 5 раз НП2- не менее 6 раз НП3-не менее 7 раз
Гибкость	ИП-лежа на спине, перейти в положения сидя НП1- не менее 5 раз НП2- не менее 7 раз НП3- не менее 10 раз
	ИП-лежа на спине, подъем ног до касания пола за головой НП1- не менее 5 раз НП2- не менее 7 раз НП3-не менее10 раз
	Продольный шпагат НП1- не более 30 см от бедра до пола НП2- не более 20 см от бедра до пола НП3- не более 10 см от бедра до пола
	Поперечный шпагат НП1- не более 40 см от пола

	НП2- не более 30 см от пола НП3- не более 20 см от пола
	Упражнение «МОСТ» из положения лежа на спине НП1-фиксация 5 сек НП2- расстояние от стоп до пальцев рук не более 60 см, фиксация 5 сек НП3- расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 сек
	ИП-стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног НП1- без учета времени НП2- не менее 7 сек НП3-(не менее 10 сек)
Скоростно-силовые	Прыжки толчком двух ног из глубокого приседа за 10 сек НП1- не менее 2 раза НП2- не менее 3 раза НП3- не менее 4 раза
	Комплексное плавание 175 м НП1- 100м без учета времени НП2-175 м без учета времени НП3- не более 4 мин 30 сек
Иные спортивные нормативы	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа Фигуры синхронного плавания: НП1- вертушка, сгиб ног в положении на спине, сгиб ноги в положении на груди, кувырок НП2-угол вверх одной ногой, шпагат, вертикаль, щучка НП3-уход в угол, уход в запятую, из вертикали перейти в шпагат, барракуда

Содержание и методика контрольных испытаний

1. Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положении «УГОЛ». Хват руками сверху, поднять прямые ноги на 90° до положения «угол».

2. Скручивание. Упражнение выполняется за 30 сек. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, стопы без удержания со стороны. Руки в замке на затылке, локти в сторону. При подъеме спина круглая, во время касания грудью ног спина прямая.

3. Скручивание с касанием ног до пола. Упражнение выполняется за 30 сек. Руки вдоль корпуса прямые. Ноги удерживаются вместе, колени и стопы дотянуты, плечи и лопатки прижаты к полу.

4. Продольный шпагат. Ноги дотянуты и создают ровную линию. Пятка передней ноги смотрит в пол, пятка ноги сзади смотрит в потолок (отсутствие завала).

5. Поперечный шпагат. Выполняется на полу. Вертикальное положение туловища, руки допустимы на полу. 1. Колени, стопы дотянуты. 2. Ноги создают ровную линию. 3. Расстояние (кол-во см) до пола.

6. «МОСТ» из положения лежа на спине. И.п.: лежа на спине, руки согнуты в упор у головы, ноги подтянуты к тазу. Вытолкнуть таз вверх прогибом в спине, выпрямив руки и оперевшись ногами в пол. В положении мост максимально подойти руками к ногам, фиксация положения.

7. Наклон вперед из положения стоя. И.п.: стоя ноги вместе, колени выпрямлены. Выполняется 2 предварительных наклона и третий максимальный наклон фиксируется результат в течении 5 секунд.

8. Наклон вперед из положения стоя с удержанием захвата ног. И.п.: стоя ноги вместе, колени выпрямлены. Выполняется 2 предварительных наклона и третий максимальный наклон уже с захватом ног руками, грудь и живот плотно прижаты к ногам, фиксация положения.

9. Прыжки толчком двух ног из глубокого приседа за 10 сек. Выполняется без учета времени, ноги вместе, тело в воздухе выстраивается в одну линию. Стопы колени дотянуты, руки в положении «стрелочка» с дотянутыми локтями.

10. Комплексное плавание 175 м. 25 м – «баттерфляй», 50 м – кроль на спине в полной координации, 50 м – брасс, 50 м – кроль на груди в полной координации.

11. Фигуры синхронного плавания.

Вертушка, сгиб ног в положении на спине, сгиб ноги в положении на груди, кувырок.

Угол вверх одной ногой, шпагат, вертикаль, шучка

Уход в угол, уход в запятую, из вертикали перейти в шпагат, барракуда

Оценивается умение плавать, положительная плавучесть, координация движений, плавность, чувство ритма, способность к обучению.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА для ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА до 3х лет обучения

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по синхронному плаванию разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (п. 22 ст. 2; ч. 1, 5 ст. 12; ч. 7 ст. 28; ст. 30; п. 5 ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48);

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.1.2007 № 329-ФЗ;

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "синхронное плавание" утверждён [приказом](#) Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1095

Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» утверждена приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 года № 1319

Программа рассчитана на детей в возрасте с 8 лет. Зачисление или перевод в группу учебно-тренировочного этапа осуществляется на основании сдачи контрольно-переводных нормативов.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ СИСТЕМА

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- теоретические и групповые практические занятия;
- тренировки по индивидуальным планам;
- календарные соревнования;
- учебные и товарищеские игры;
- учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере;
- занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов;
- воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Таблица 1

Годовой учебно-тренировочный план для тренировочного этапа до 3-х лет обучения

№	Вид подготовки	Количество часов
УТ-1		
1	Общая физическая подготовка	96
2	Специальная физическая подготовка	144
3	Участие в соревнованиях	12
4	Техническая подготовка	228
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16
6	Инструкторская и судейская практика	12
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12
		520
УТ-2		
1	Общая физическая подготовка	96
2	Специальная физическая подготовка	144
3	Участие в соревнованиях	12
4	Техническая подготовка	228
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16
6	Инструкторская и судейская практика	12
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12
	Всего часов	520
УТ-3		
1	Общая физическая подготовка	62
2	Специальная физическая подготовка	125
3	Участие в соревнованиях	44
4	Техническая подготовка	331
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31
6	Инструкторская и судейская практика	19
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12
	Всего часов	624

<i>Содержание</i>	<i>Распределение часов по месяцам</i>												
	<i>IX</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>	Σ
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
Участие в соревнованиях	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Техническая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	228
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	16
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	44	43	43	44	43	43	43	43	44	43	43	44	520

Примерный график распределения часов для подготовки до 3х лет УТ-1-2 (10 часов в неделю)

Примерный график распределения часов для подготовки до 3х лет УТ- 3 (12 часов в неделю)

Раздел подготовки		<i>IX</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>
ОФП (общая физическая подготовка)	62	5	5	5	4	4	4	5	6	5	6	7	6
СФП (специальная физическая подготовка)	125	11	11	10	10	11	10	10	10	10	9	12	11
Избранный вид (техническая подготовка), хореография	331	28	28	27	27	27	27	28	27	27	27	30	28
Теоретическая подготовка	10	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1
Тактическая подготовка	10	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Психологическая подготовка	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
Контрольно-переводные испытания	4				2					2			
Инструкторская и судейская практика	19	3	1	2		3		2		2	3		3
Участие в соревнованиях	44		7	7	8		4	6	4	4	4		
Медико-биологические и восстановительные мероприятия	8					2						3	3
	624	50	54	54	53	50	48	54	50	53	52	53	53

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

для групп ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА до 3х лет

1. Темы теоретических занятий

Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – часть общей культуры общества. Их значение и роль в воспитании личности, гармоничном развитии спортсмена, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины. Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ, организаций и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва.

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

Олимпийское движение в России. Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по спортивной акробатике. Роль и место данного вида спорта в системе физического воспитания.

Международная федерация синхронного плавания (ФИНА). Федерация спортивной акробатики Ростовской области и России. Успехи российских спортсменов на международном уровне.

Состояние и развитие синхронное плавание. Синхронное плавание как вид спорта. Состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом. развития вида спорта в России и за рубежом. Зарождение синхронного плавания. Становление и развития синхронного плавания в России. Основные этапы развития данного спорта в нашей стране.

Международные связи российских спортсменов синхронистов отечественных спортсменов в чемпионатах мира и Европы, кубках мира.

Развитие синхронного плавания в регионе, области, крае, городе.

Краткие сведения о строении и развитии организма человека

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

Синхронное плавание как средство формирования здорового образа жизни

Синхронное плавание как эффективное средство физического воспитания, их прикладное значение. Задачи и особенности синхронного плавания. Их роль в воспитании личности обучающихся. Оздоровительная, образовательная, спортивная и эстетическая направленность синхронного плавания. Развитие физических качеств, средствами синхронного плавания. Развитие творческих способностей и морально-волевых качеств посредством сложно-координационных упражнений.

Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек средствами данного вида физических упражнений. Соревнования по синхронному плаванию: воспитание спортсменов и зрителей, зрелищность, агитация и пропаганда здорового образа жизни.

Гигиена, режим и питание спортсмена. Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма. Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина обучающихся.

Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении упражнений синхронного плавания.

Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности.

Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как фактор нормального физического развития и функционирования организма, сохранения здоровья поддержания работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей обучающихся.

Основные физиологические предпосылки становления спортивного мастерства спортсменов. Критерии тренированности обучающихся различного возраста, подготовленности и видовой специализации.

Понятие о психофизиологических основах формирования двигательных умений и навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе тренировочных занятий. Роль деятельности коры больших полушарий при формировании навыков выполнения элементов синхронного плавания.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений. Особенности биохимических процессов в организме, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Краткие сведения о физиологических критериях тренированности. Работа, утомление и восстановление физиологических показателей, спортивной формы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности, индивидуализации, динамичности, направленности на достижение максимального результата вариативности и адаптации.

Морально-волевой облик спортсмена.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий синхронным плаванием: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости.

Спортивные соревнования по синхронному плаванию. Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по синхронному плаванию. Методика судейства. Организация и проведения соревнований. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Права и обязанности спортивных судей. Права и обязанности участников соревнований. Представители команд и тренеры.

Требования к составлению соревновательных упражнений.

Ошибки при выполнении упражнений. Методика и особенности оценки обязательных и произвольных комбинаций.

Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

Места занятий, оборудование и инвентарь. Зал. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения. общее понятие о строе, построение по росту, равнение, повороты на месте. Разновидности ходьбы: на носках, пятках, в полуприседе, в полном приседе.

Разновидности бега: с высоким подниманием бедра, с выносом прямых ног вперед, назад, правым боком - приставными шагами, левым боком - приставными шагами, спиной вперед, с поворотом на 360 (вокруг себя).

Легкоатлетические упражнения. Прыжки в высоту с места и с разбега, прыжки в длину с места. Кросс 50 метров.

Плавание. Правила поведения на воде. Упражнение «поплавок», погружение в воду.

Обучение простейшим способам передвижения в воде.

Подвижные игры. «Салки», «Гонка с мячом», «Подвижная цель», эстафеты.

Упражнения для развития ловкости:

- общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища без предметов: положения рук - в стороны, вперед, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову; для ног - поднимание ноги вперед, в сторону, отведение ноги назад, прыжки на одной, двух и со сменой ног впереди, сзади; для туловища - наклоны вперед, в стороны, назад, повороты влево, вправо.
- упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, в стороны, назад, повороты туловища влево и вправо.
- прыжки: ноги вместе - ноги врозь, на правой, на левой, ноги скрестно, с поворотами.
- ходьба с различным положением рук; разновидности прыжков со скакалкой: на одной, на двух, со сменой ног, руки скрестно и др.
- броски и ловля мяча, игра в мини футбол по упрощенным правилам;
- упражнения на батуте: ходьба, прыжки с прямыми коленями, качи - руки на пояс,
- качи с движением рук, сесть и встать после 3-4 качей, тоже на колени.

Упражнения для развития гибкости:

- из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже, но захватив руками голени, грудью коснуться колен;
- из седа на полу наклоны вперед, грудью касаться колен;
- упражнения с гимнастической палкой: выкруты в плечевых суставах;
- мост из положения лежа на спине;
- полушпагат на левую и правую ногу;
- стоя у гимнастической стенки – махи правой, левой, в направлении – вперед, назад, в сторону в (вправо, влево).

Упражнения для развития силы и быстроты:

- сгибание и разгибание рук в упоре на возвышенности =50 см.;
- приседания – ноги врозь и вместе;
- подтягивание в висе лежа;
- вис на перекладине;
- из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки скрестно перед грудью, - наклоны вперед и разгибание туловища (выполнять медленно и быстро);
- лежа на спине, поднимание прямых ног до касания опоры за головой и возвращение в исходное положение (быстро и медленно);
- прыжок в длину с места, бег на месте, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад.

Прыжки на батуте:

- в сед и на ноги (6-8 и более серий);
- с поворотами на 90 и 180 градусов;

Комбинации из 3-4 различных прыжков: ноги врозь, в группировке.

Согнувшись, с поворотом, в сед и пр.

2.2 Техническая и тактическая подготовка.

Хореография:

- движения свободной пластики (разновидности ходьбы, волны и взмахи руками), общеразвивающие упражнения (бег, движения в ускоренном темпе для свободных звеньев тела,

маховые движения св. звеньев тела, упражнения на расслабление и приведение организма в относительно спокойное состояние;

- равновесия: переднее, заднее, боковое;
 - повороты: на двух ногах спиральные;
 - прыжки: толчком двумя; подбивной;
 - полуакробатические соединения: стойки, перекаты;
 - ритмика: дирижирование, хлопки на сильную долю, разновидности шагов и бега с хлопками
- элементы спортивного гимнастического стиля: упражнения в динамическом и статическом характере, в позах (на спине, животе, в седе).

Акробатические упражнения:

- группировка - стоя, сидя, лежа;
- перекаты вперед, назад, в стороны;
- кувырок в группировке вперед и назад;
- стойка на лопатках с опорой руками;
- равновесие на одной ноге – «ласточка»

Примерные соединения: из основной стойки - «ласточка» - упор присев - группировка - перекат назад в стойку на лопатках; из положения лежа на животе - перекат в положение лежа на спине, сгибая руки и ноги - «мост»; «полушпагат», сед ноги врозь - наклон вперед зафиксировать 3 сек, грудью коснуться пола.

Техника синхронного плавания:

- основные гребки - плоский, стандартный, обратный;
- синхронное плавание - 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;
- спортивные способы плавания - плавание кролем на ногах (положение глассера), плавание кролем с поднятой головой, плавание на груди и на спине с попеременным чередованием гребков
- фигуры синхронного плавания, соответствующим требованиям юношеского разряда - группировка, вращение в группировке, «волна», «марлин», «щука», оборот назад в группировке, оборот вперед в группировке, оборот назад согнувшись
- опорный гребок - в горизонтальных и вертикальных плоскостях (на месте и в движении)

Тактическая подготовка

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство. Спортивная тактика - искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей акробата для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов. Тактическое искусство позволяет спортсмену синхронисту эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевою подготовленность, свои знания и опыт на соревнованиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение. Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде синхронное плавание;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде;
- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в прикидках, тренировочных занятиях, соревнованиях («тактические учения»);

- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее. Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану. Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Тренировочный процесс - это не всегда плавное и равномерное движение вверх по ступеням к поставленной цели. Бывают и неожиданные на первый взгляд взлеты, и совершенно непредусмотренные падения, неудачи. Иногда наступает стабилизация в уровне спортивных достижений, и проходят месяцы и годы, прежде чем спортсмен накопит силы и знания для новых успехов. Знание теории предпрофессиональной подготовки очень важно для спортсмена акробата. Спортсмен, знающий, какие процессы происходят под влиянием физических упражнений, обретает самостоятельность, без которой больших успехов в спорте достичь невозможно. Самостоятельность в тесном содружестве с тренером и врачом - вот путь движения к вершинам спортивного мастерства.

2. Соревновательная деятельность

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося

Таблица 3

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки
	УТЭ
	До трех лет
Контрольные	3 первенство школы, города
Отборочные	1 первенство города, области
Основные	2 первенство города, области

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Система контроля и зачётные требования включают в себя комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап спортивной подготовки.

В спортивной школе предусмотрен:

- **текущий контроль** (аттестация спортивной подготовленности обучающихся – систематическая проверка спортивных достижений обучающихся, проводимая тренером-преподавателем на текущих учебно-тренировочных занятиях в соответствии с программой спортивной подготовки по виду спорта);

- **промежуточная аттестация** – процедура, проводимая с целью оценки качества усвоения содержания: части или всего объема одной спортивной дисциплины после завершения её изучения, проводится во всех учебно-тренировочных группах, по всем видам спорта в середине учебного года. Для успешного прохождения промежуточной аттестации необходимо **выполнить 50% от установленного по видам спорта числа нормативов**;

- **итоговая аттестация обучающихся** – процедура, проводимая с целью определения степени освоения стандарта спортивного мастерства, проводится в группах спортивной подготовки в конце текущего года, а полученный в итоге результат- основание для **перевода (зачисления) на следующий этап**.

Таблица 4

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе

Развиваемые физические качества	Контрольные нормативы(тесты)
	Девушки
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	
Сила	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положении «УГОЛ» Т1- не менее 8 раз Т2- не менее 10 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки Т1- не менее 7 раз Т2- не менее 8 раз Т3- не менее 9 раз Т4- не менее 10 раз Т5-не менее 12 раз
	Подъем ног в висе на гимнастической стенке до касания перекладины Т3-не менее 1 раз Т4-не менее 2 раз Т5- не менее 3 раз
	Удержание положения «УГОЛ» в висе на гимнастической стенке Т1- не менее 3 сек Т2- не менее 4 сек Т3- не менее 5 сек Т4- не менее 6 сек Т5-не менее 7 сек
Гибкость	ИП-лежа на спине, руки за головой, подъем и наклон туловища вперед Т1- не менее 7 раз Т2- не менее 8 раз Т3- не менее 9 раз Т4- не менее 10 раз Т5-не менее 12 раз
	ИП-лежа на спине, подъем ног до касания пола за головой, руки в стороны Т1- не менее 7 раз Т2- не менее 8 раз Т3- не менее 9 раз Т4- не менее 10 раз Т5-не менее 12 раз
	Продольный шпагат Т1- 10 см от пола Т2- 8 см от пола

	<p>T3- 5 см от пола T4- бедра касаются пола T5- бедра касаются пола</p> <p>Поперечный шпагат НП1- не более 20 см от пола НП2- не более 10 см от пола НП3- не более 0 см от пола</p> <p>Упражнение «МОСТ» из положения лежа на спине T1- расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 сек T2- расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 сек T3- расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 сек T4- расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 сек T5- расстояние от стоп до пальцев рук не более 20 см, фиксация 5 сек</p>
Скоростно-силовые	<p>Прыжки толчком двух ног из глубокого приседа за 20 сек T1- не менее 6 раз T2- не менее 7 раз T3- не менее 8 раз T4- не менее 10 раз T5- не менее 12 раз</p> <p>Плавание 200 м T1-4 мин 10 сек T2-4 мин 0 сек T3-3 мин 55 сек T4-3 мин 50 сек T5-3 мин 40 сек</p>
Иные спортивные нормативы	
Техническое мастерство	<p>Обязательная техническая программа Фигуры синхронного плавания T1, T2-угол вверх одной ногой, шаг из положения на спине, шаг из положения на груди, барракуда T3, T4, T5- ариана, барракуда 180, альбатрос, тюмлер</p>

Содержание и методика контрольных испытаний

1. **Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положении «УГОЛ».** Хват руками сверху, поднять прямые ноги на 90° до положения «угол».
2. **Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки.** Упражнение выполняется за 30 сек. Ноги вместе. Ровное положение туловища в «планке», локти прижаты к туловищу. До касания грудью скамейки.
3. **Подъем ног в висе на гимнастической стенке до касания перекладины.** Упражнение выполняется за 30 сек. Туловище прижато к стенке. Стопы и колени дотянуты. Ноги вместе («склеены»). Поднимаются прямые до угла 180 градусов до касания кончиками пальцев верхней перекладины. Остановка внизу или фиксация с захватом планки наверху означают окончание выполнения.
4. **Удержание положения «УГОЛ» в висе на гимнастической стенке.** Упражнение выполняется на время. Туловище прижато к стенке. Стопы и колени дотянуты. Ноги вместе («склеены»). Удерживаются прямые в угле 90 градусов. Позвоночник и таз должны быть прижаты к стенке и во время выполнения упражнения не отстают.
5. **Скручивание.** Упражнение выполняется за 30 сек. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, стопы без удержания со стороны. Руки в замке на затылке, локти в сторону. При подъеме спина круглая, во время касания грудью ног спина прямая.

- 6. Скручивание с касанием ног до пола.** Упражнение выполняется за 30 сек. Руки вдоль корпуса прямые. Ноги удерживаются вместе, колени и стопы дотянуты, плечи и лопатки прижаты к полу.
- 7. Продольный шпагат.** Ноги дотянуты и создают ровную линию. Пятка передней ноги смотрит в пол, пятка ноги сзади смотрит в потолок (отсутствие завала).
- 8. Поперечный шпагат.** Выполняется на полу. Вертикальное положение туловища, руки допустимы на полу. 1. Колени, стопы дотянуты. 2. Ноги создают ровную линию. 3. Расстояние (кол-во см) до пола.
- 9. «МОСТ» из положения лежа на спине.** И.п.: лежа на спине, руки согнуты в упор у головы, ноги подтянуты к тазу. Вытолкнуть таз наверх прогибом в спине, выпрямив руки и оперевшись ногами в пол. В положении мост максимально подойти руками к ногам, фиксация положения.
- 10. Прыжки толчком двух ног из глубокого приседа за 20 сек.** Ноги вместе, тело в воздухе выстраивается в одну линию, стопы колени дотянуты, руки в положении «стрелочка» с дотянутыми локтями.
- 11. Плавание 200 м.** Плавание «вольным стилем» (кроль на груди в полной координации).
- 12. Фигуры синхронного плавания.**
Угол вверх одной ногой, шаг из положения на спине, шаг из положения на груди, барракуда, ариана, барракуда 180, альбатрос, тюмлер.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА для ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА**Свыше 3х лет обучения****ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по синхронному плаванию разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (п. 22 ст. 2; ч. 1, 5 ст. 12; ч. 7 ст. 28; ст. 30; п. 5 ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48);

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.1.2007 № 329-ФЗ;

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "синхронное плавание" утверждён [приказом](#) Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1095

Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» утверждена приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 года № 1319.

Программа рассчитана на детей в возрасте с 8 лет. Зачисление или перевод в группу учебно-тренировочного этапа осуществляется на основании сдачи контрольно-переводных нормативов.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ СИСТЕМА

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- теоретические и групповые практические занятия;
- тренировки по индивидуальным планам;
- календарные соревнования;
- учебные и товарищеские игры;
- учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере;
- занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов;
- воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Таблица 1

Годовой учебно-тренировочный план для тренировочного этапа свыше 3-х лет обучения

№	Вид подготовки	Количество часов
УТ-4		
1	ОФП (общая физическая подготовка)	84
2	СФП (специальная физическая подготовка)	244
3	Избранный вид (техническая подготовка), хореография	336
4	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка, Психологическая подготовка	36
5	Инструкторская и судейская практика	24
6	Медико-биологические и восстановительные мероприятия Контрольные и переводные испытания	24
7	Участие в соревнованиях	84
	Всего часов	832
УТ-5		
1	ОФП (общая физическая подготовка)	84
2	СФП (специальная физическая подготовка)	244
3	Избранный вид (техническая подготовка), хореография	336
4	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка, Психологическая подготовка	36
5	Инструкторская и судейская практика	24
6	Медико-биологические и восстановительные мероприятия Контрольные и переводные испытания	24
7	Участие в соревнованиях	84
	Всего часов	832

<i>Содержание</i>	<i>Распределение часов по месяцам</i>												
	<i>IX</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>	<i>VI</i>	<i>VII</i>	<i>VIII</i>	Σ
Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Специальная физическая подготовка	21	20	20	21	20	20	20	20	21	20	20	21	244
Участие в соревнованиях	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Техническая подготовка	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	336
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	70	69	69	70	69	69	69	69	70	69	69	70	832

Примерный график распределения часов для подготовки свыше 3х лет УТ-4-5 (16 часов в неделю)

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

для групп ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА свыше 3х лет

Темы теоретических занятий

Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – часть общей культуры общества. Их значение и роль в воспитании личности, гармоничном развитии спортсмена, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины. Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ, организаций и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва.

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

Олимпийское движение в России. Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по спортивной акробатике. Роль и место данного вида спорта в системе физического воспитания. Международная федерация синхронного плавания (ФИНА). Федерация синхронного плавания Ростовской области и России. Успехи российских спортсменов на международном уровне.

Состояние и развитие синхронное плавание. Синхронное плавание как вид спорта. Состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом. развития вида спорта в России и за рубежом. Зарождение синхронного плавания. Становление и развития синхронного плавания в России. Основные этапы развития данного спорта в нашей стране.

Международные связи российских спортсменов синхронистов отечественных спортсменов в чемпионатах мира и Европы, кубках мира.

Развитие синхронного плавания в регионе, области, крае, городе.

Краткие сведения о строении и развитии организма человека

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

Синхронное плавание как средство формирования здорового образа жизни

Синхронное плавание как эффективное средство физического воспитания, их прикладное значение. Задачи и особенности синхронного плавания. Их роль в воспитании личности обучающихся. Оздоровительная, образовательная, спортивная и эстетическая направленность синхронного плавания. Развитие физических качеств, средствами синхронного плавания. Развитие творческих способностей и морально-волевых качеств посредством сложно-координационных упражнений.

Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек средствами данного вида физических упражнений. Соревнования по синхронному плаванию: воспитание спортсменов и зрителей, зрелищность, агитация и пропаганда здорового образа жизни.

Гигиена, режим и питание спортсмена. Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма. Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность,

болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина обучающихся.

Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении упражнений синхронного плавания.

Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности.

Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как фактор нормального физического развития и функционирования организма, сохранения здоровья поддержания работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей обучающихся.

Основные физиологические предпосылки становления спортивного мастерства спортсменов. Критерии тренированности обучающихся различного возраста, подготовленности и видовой специализации.

Понятие о психофизиологических основах формирования двигательных умений и навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе тренировочных занятий. Роль деятельности коры больших полушарий при формировании навыков выполнения элементов синхронного плавания.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений. Особенности биохимических процессов в организме, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Краткие сведения о физиологических критериях тренированности. Работа, утомление и восстановление физиологических показателей, спортивной формы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности, индивидуализации, динамичности, направленности на достижение максимального результата вариативности и адаптации.

Морально-волевой облик спортсмена.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий синхронным плаванием:

патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости.

Спортивные соревнования по синхронному плаванию. Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по синхронному плаванию. Методика судейства. Организация и проведения соревнований. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Права и обязанности спортивных судей. Права и обязанности участников соревнований. Представители команд и тренеры.

Требования к составлению соревновательных упражнений.

Ошибки при выполнении упражнений. Методика и особенности оценки обязательных и произвольных комбинаций.

Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

Места занятий, оборудование и инвентарь. Зал. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Средства спортивной подготовки: 4 -5 год тренировочного этапа

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).

Спортивные игры: Баскетбол, ручной мяч, футбол. Подвижные игры: Эстафета баскетболистов.

Ходьба на лыжах: Передвижение на скорость до 3 км Специальная физическая подготовка.

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

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

Упражнения для совершенствования техники обязательных фигур. Дальнейшее совершенствование способности к длительной задержке дыхания (задержка дыхания с сокращением интервала отдыха, специальная дыхательная гимнастика).

Спортивное плавание, прыжки в воду: Совершенствование техники спортивных способов плавания, техники стартов и поворотов.

Развитие общей выносливости. Проплавание дистанций 100 м кролем, 200 м комплексным плаванием в соответствии с контрольными нормативами.

Развитие силовых способностей. Развитие аэробных возможностей (проплавание дистанции 2000 м кролем (дистанционным или интервальным методом). Повышение анаэробных возможностей, используя соревновательные и специально-подготовительные упражнения, приближенные к соревновательным. Тренировка задержки дыхания.

Разучивание и совершенствование техники учебных прыжков в воду.

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

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

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

Акробатика: Стойки: на голове (в секундах), на руках махом (с поддержкой партнера или у опоры).

Мосты: мост через стойку на кистях (с поддержкой партнера).

Прыжки на батуте в группировке, согнувшись, прогнувшись.

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

Тактическая подготовка

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство. Спортивная тактика - искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей акробата для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов. Тактическое искусство позволяет спортсмену акробату эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевою подготовленность, свои знания и опыт на соревнованиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение. Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде спортивная акробатика;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде;
- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в прикидках, тренировочных занятиях, соревнованиях («тактические учения»);
- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее. Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану. Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Тренировочный процесс - это не всегда плавное и равномерное движение вверх по ступеням к поставленной цели. Бывают и неожиданные на первый взгляд взлеты, и совершенно непредусмотренные падения, неудачи. Иногда наступает стабилизация в уровне спортивных достижений, и проходят месяцы и годы, прежде чем спортсмен накопит силы и знания для новых успехов. Знание теории предпрофессиональной подготовки очень важно для спортсмена акробата. Спортсмен, знающий, какие процессы происходят под влиянием физических упражнений, обретает самостоятельность, без которой больших успехов в спорте достичь невозможно. Самостоятельность в тесном содружестве с тренером и врачом - вот путь движения к вершинам спортивного мастерства.

Соревновательная деятельность

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося

Таблица 3

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки
	УТЭ свыше 3х лет
Контрольные	2 первенство школы, города
Отборочные	5 первенство города, области
Основные	1 муниципальные, областные

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Система контроля и зачётные требования включают в себя комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап спортивной подготовки.

В спортивной школе предусмотрен:

- **текущий контроль** (аттестация спортивной подготовленности обучающихся – систематическая проверка спортивных достижений обучающихся, проводимая тренером-преподавателем на текущих учебно-тренировочных занятиях в соответствии с программой спортивной подготовки по виду спорта);

- **промежуточная аттестация** – процедура, проводимая с целью оценки качества усвоения содержания: части или всего объема одной спортивной дисциплины после завершения её изучения, проводится во всех учебно-тренировочных группах, по всем видам спорта в середине учебного года. Для успешного прохождения промежуточной аттестации необходимо **выполнить 50% от установленного по видам спорта числа нормативов**;

- **итоговая аттестация обучающихся** – процедура, проводимая с целью определения степени освоения стандарта спортивного мастерства, проводится в группах спортивной подготовки в конце текущего года, а полученный в итоге результат- основание для **перевода (зачисления) на следующий этап**.

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе

Развиваемые физические качества	Контрольные нормативы(тесты)
	Девушки
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	
Сила	Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положении «УГОЛ» Т1- не менее 8 раз Т2- не менее 10 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки Т1- не менее 7 раз Т2- не менее 8 раз Т3- не менее 9 раз Т4- не менее 10 раз

	<p>T5-не менее 12 раз</p> <p>Подъем ног в висе на гимнастической стенке до касания перекладины</p> <p>T3-не менее 1 раз</p> <p>T4-не менее 2 раз</p> <p>T5- не менее 3 раз</p> <p>Удержание положения «УГОЛ» в висе на гимнастической стенке</p> <p>T1- не менее 3 сек</p> <p>T2- не менее 4 сек</p> <p>T3- не менее 5 сек</p> <p>T4- не менее 6 сек</p> <p>T5-не менее 7 сек</p>
Гибкость	<p>ИП-лежа на спине, руки за головой, подъем и наклон туловища вперед</p> <p>T1- не менее 7 раз</p> <p>T2- не менее 8 раз</p> <p>T3- не менее 9 раз</p> <p>T4- не менее 10 раз</p> <p>T5-не менее 12 раз</p>
	<p>ИП-лежа на спине, подъем ног до касания пола за головой, руки в стороны</p> <p>T1- не менее 7 раз</p> <p>T2- не менее 8 раз</p> <p>T3- не менее 9 раз</p> <p>T4- не менее 10 раз</p> <p>T5-не менее 12 раз</p>
	<p>Продольный шпагат</p> <p>T1- 10 см от пола</p> <p>T2- 8 см от пола</p> <p>T3- 5 см от пола</p> <p>T4- бедра касаются пола</p> <p>T5- бедра касаются пола</p>
	<p>Поперечный шпагат</p> <p>НП1- не более 20 см от пола</p> <p>НП2- не более 10 см от пола</p> <p>НП3- не более 0 см от пола</p>
	<p>Упражнение «МОСТ» из положения лежа на спине</p> <p>T1- расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см, фиксация 5 сек</p> <p>T2- расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 сек</p> <p>T3- расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см, фиксация 5 сек</p> <p>T4- расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 сек</p> <p>T5- расстояние от стоп до пальцев рук не более 20 см, фиксация 5 сек</p>
Скоростно-силовые	<p>Прыжки толчком двух ног из глубокого приседа за 20 сек</p> <p>T1- не менее 6 раза</p> <p>T2- не менее 7 раза</p> <p>T3- не менее 8 раза</p> <p>T4- не менее 10 раз</p> <p>T5- не менее 12 раз</p>
	<p>Плавание 200 м</p> <p>T1-4мин 10 сек</p> <p>T2-4 мин 0 сек</p> <p>T3-3 мин 55 сек</p> <p>T4-3 мин 50 сек</p>

	Т5-3 мин 40 сек
Иные спортивные нормативы	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа Фигуры синхронного плавания Т1, Т2-угол вверх одной ногой, шаг из положения на спине, шаг из положения на груди, барракуда Т3, Т4, Т5- ариана, барракуда 180, альбатрос, тюмлер

Содержание и методика контрольных испытаний

1. **Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки.** Упражнение выполняется за 30 сек. Ноги вместе. Ровное положение туловища в «планке», локти прижаты к туловищу. До касания грудью скамейки.
2. **Подъем ног в висе на гимнастической стенке до касания перекладины.** Упражнение выполняется за 30 сек. Туловище прижато к стенке. Стопы и колени дотянуты. Ноги вместе («склеены»). Поднимаются прямые до угла 180 градусов до касания кончиками пальцев верхней перекладины. Остановка внизу или фиксация с захватом планки наверху означают окончание выполнения.
3. **Удержание положения «УГОЛ» в висе на гимнастической стенке.** Упражнение выполняется на время. Туловище прижато к стенке. Стопы и колени дотянуты. Ноги вместе («склеены»). Удерживаются прямые в угле 90 градусов. Позвоночник и таз должны быть прижаты к стенке и во время выполнения упражнения не отстают.
4. **Скручивание.** Упражнение выполняется за 30 сек. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, стопы без удержания со стороны. Руки в замке на затылке, локти в сторону. При подъеме спина круглая, во время касания грудью ног спина прямая.
5. **Скручивание с касанием ног до пола.** Упражнение выполняется за 30 сек. Руки вдоль корпуса прямые. Ноги удерживаются вместе, колени и стопы дотянуты, плечи и лопатки прижаты к полу.
6. **Продольный шпагат.** Ноги дотянуты и создают ровную линию. Пятка передней ноги смотрит в пол, пятка ноги сзади смотрит в потолок (отсутствие завала).
7. **Поперечный шпагат.** Выполняется на полу. Вертикальное положение туловища, руки допустимы на полу. 1. Колени, стопы дотянуты. 2. Ноги создают ровную линию. 3. Расстояние (кол-во см) до пола.
8. **«МОСТ» из положения лежа на спине.** И.п.: лежа на спине, руки согнуты в упор у головы, ноги подтянуты к тазу. Вытолкнуть таз наверх прогибом в спине, выпрямив руки и оперевшись ногами в пол. В положении мост максимально подойти руками к ногам, фиксация положения.
9. **Прыжки толчком двух ног из глубокого приседа за 20 сек.** Ноги вместе, тело в воздухе выстраивается в одну линию, стопы колени дотянуты, руки в положении «стрелочка» с дотянутыми локтями.
10. **Плавание 200 м.** Плавание «вольным стилем» (кроль на груди в полной координации).
11. **Фигуры синхронного плавания.**
Угол вверх одной ногой, шаг из положения на спине, шаг из положения на груди, барракуда, ариана, барракуда 180, альбатрос, тюмлер

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА для ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по синхронному плаванию разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (п. 22 ст. 2; ч. 1, 5 ст. 12; ч. 7 ст. 28; ст. 30; п. 5 ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48);

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.1.2007 № 329-ФЗ;

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "синхронное плавание" утверждён [приказом](#) Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1095

Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» утверждена приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 года № 1319

Программа рассчитана на детей в возрасте с 12 лет. Зачисление в группу осуществляется на основании сдачи контрольно-переводных нормативов.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ СИСТЕМА

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- теоретические и групповые практические занятия;
- тренировки по индивидуальным планам;
- календарные соревнования;
- учебные и товарищеские игры;
- учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере;
- занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов;
- воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Таблица 1

Годовой учебно-тренировочный план для групп ССМ

№	Вид подготовки	Количество часов
ССМ		
	Общая физическая подготовка	96
	Специальная физическая подготовка	276
	Спортивные соревнования	104
	Техническая подготовка	504
	Теоретическая, психологическая подготовка	24
	Инструкторская и судейская практика	12

Медицинские, медико-биолог, восстановительные мероприятия	24
Всего часов	1040

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА для групп СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – часть общей культуры общества. Их значение и роль в воспитании личности, гармоничном развитии спортсмена, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины. Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ, организаций и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва.

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

Олимпийское движение в России. Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по спортивной акробатике. Роль и место данного вида спорта в системе физического воспитания.

Международная федерация синхронного плавания (ФИНА). Федерация спортивной акробатики Ростовской области и России. Успехи российских спортсменов на международном уровне.

Состояние и развитие синхронное плавание. Синхронное плавание как вид спорта. Состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом. развития вида спорта в России и за рубежом. Зарождение синхронного плавания. Становление и развития синхронного плавания в России. Основные этапы развития данного спорта в нашей стране.

Международные связи российских спортсменов синхронистов отечественных спортсменов в чемпионатах мира и Европы, кубках мира.

Развитие синхронного плавания в регионе, области, крае, городе.

Краткие сведения о строении и развитии организма человека

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

Синхронное плавание как средство формирования здорового образа жизни

Синхронное плавание как эффективное средство физического воспитания, их прикладное значение. Задачи и особенности синхронного плавания. Их роль в воспитании личности обучающихся. Оздоровительная, образовательная, спортивная и эстетическая направленность синхронного плавания. Развитие физических качеств, средствами синхронного плавания. Развитие творческих способностей и морально-волевых качеств посредством сложно-координационных упражнений.

Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек средствами данного вида физических упражнений. Соревнования по синхронному плаванию: воспитание спортсменов и зрителей, зрелищность, агитация и пропаганда здорового образа жизни.

Гигиена, режим и питание спортсмена. Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма. Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина обучающихся.

Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении упражнений синхронного плавания.

Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности.

Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как фактор нормального физического развития и функционирования организма, сохранения здоровья поддержания работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей обучающихся.

Основные физиологические предпосылки становления спортивного мастерства спортсменов. Критерии тренированности обучающихся различного возраста, подготовленности и видовой специализации.

Понятие о психофизиологических основах формирования двигательных умений и навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе тренировочных занятий. Роль деятельности коры больших полушарий при формировании навыков выполнения элементов синхронного плавания.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений. Особенности биохимических процессов в организме, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Краткие сведения о физиологических критериях тренированности. Работа, утомление и восстановление физиологических показателей, спортивной формы в процессе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов.

Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности, разносторонности, индивидуализации, динамичности, направленности на достижение максимального результата вариативности и адаптации.

Морально-волевой облик спортсмена.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий синхронным плаванием: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости.

Спортивные соревнования по синхронному плаванию. Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по синхронному плаванию. Методика судейства. Организация и проведения соревнований. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Права и обязанности спортивных судей. Права и обязанности участников соревнований. Представители команд и тренеры.

Требования к составлению соревновательных упражнений.

Ошибки при выполнении упражнений. Методика и особенности оценки обязательных и произвольных комбинаций.

Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

Места занятий, оборудование и инвентарь. Зал. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

2. Практическая подготовка

Основные задачи тренировки:

- Поддержание высокого уровня общих и специальных физических качеств и повышение

функциональных возможностей организма за счет неуклонного возрастания объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

- Дальнейшее совершенствование техники синхронного плавания, приведение ее в соответствие с изменившимися пропорциями тела синхронистки и возросшими функциональными возможностями ее организма. Повышение эффективности и экономичности техники синхронного плавания и надежности при выполнении объемных, интенсивных, сложных по координации движений и при выполнении упражнений на длительную задержку дыхания. Развитие умения варьировать техникой движений (по темпу, амплитуде, усилиям, сложности, длительности нахождения под водой и т.д.), обучение балансированию в воде и рациональному расслаблению. Совершенствование исполнения произвольных программ (артистично, выразительно, легко и непринужденно). Освоение основных современных вариантов техники в каждом виде программы (обязательной и произвольной, технической, комбинированной).

- Накопление соревновательного опыта, приобретение инструкторских и судейских навыков (получение звания судьи по спорту). Выполнение (подтверждение) нормативных требований .
- Овладение знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой по теоретической подготовке.

- Воспитание трудолюбия, личной ответственности за свою подготовку в спортивной школе, коллективизма и высоких волевых качеств, обеспечивающих максимальную концентрацию усилий.

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

Методы тренировки:

- Методы строго регламентированного упражнения (переменного, стандартно-повторного упражнения, комбинированные методы упражнений)

- Игровой

- Соревновательный

- Метод использования слова и средства наглядного воздействия.

Средства спортивной подготовки: этап совершенствование спортивного мастерства

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

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

Спортивные игры: Футбол, водное поло (по упрощенным правилам). Ходьба на лыжах: Передвижение на скорость до 3 км. Эстафеты на лыжах.

Специальная физическая подготовка. Выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости. Растягивание на суше и в воде с дополнительным отягощением и использованием специальных приспособлений (жгуты, резина, палки, обручи). Развитие анаэробной и аэробной производительности специальными упражнениями синхронного плавания (проплывание на скорость отрезков 25,50,100 и

200 м основными видами передвижений).

Специальные упражнения для овладения устойчивостью вращений, балансированием в воде (исполнение винтов и вращений в различных вертикальных позициях). Имитационные движения техники обязательных фигур и техники гребковых движений, использование различных типов гребков при переходе из позиции в позицию. Совершенствование способности к длительной задержке дыхания (ныряние в длину с сокращающимися интервалами отдыха, многократное повторение винтов, вращений, фигур, связок, увеличение резервных возможностей аппарата внешнего дыхания). **Спортивное плавание:** Совершенствование техники спортивных способов плавания. Плавание всеми способами, варьируя движения по форме, усилиям и темпу. Плавание в полной координации и по элементам, избирательно воздействуя на различные стороны специальной физической подготовки и на деятельность функциональных систем организма. Плавание с различными вариантами дыхания (1/3, 1/6, 1/8).

Широкое использование силовых упражнений в воде с отягощениями. Выполнение значительных и больших нагрузок для достижения высокого уровня тренированности. Тестирующие программы.

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

Художественная гимнастика: Маховые движения: махи ногами, махи свободной ногой в сторону, на пружинном движении опорной ноги; маховые движения в сочетании с шагами, бегом, прыжками. Прыжки: подбивной прыжок с прямыми ногами, прыжок со сменой ног впереди, то же с поворотом на 180° и 360°, прыжок шагом. Равновесия: переднее, заднее, с прыжка, со сменой ног впереди, то же с поворотом кругом, после прыжков - шагом, касаясь, кольцом и др.

Акробатика: Стойки: стойка на руках, перевороты, стойка на голове с различным положением ног, групповые пирамиды. Техника синхронного плавания: Всестороннее совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих возрастным требованиям. Вариативность техники выполнения гребковых движений с учетом индивидуальных особенностей спортсменки. Разучивание и совершенствование отдельных фигур международной классификации FINA. Упражнения для обучения обязательным фигурам синхронного плавания.

Распространенные ошибки и методика их исправления. Построение произвольных композиций (выбор музыки, компиляция фонограммы, поиск движений, архитектура 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.

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

3. Соревновательная деятельность

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки
	ССМ
Контрольные	2 муниципальных
Отборочные	1 муниципальные, областные
Основные	3 первенство области, ЮФО

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Система контроля и зачётные требования включают в себя комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап спортивной подготовки.

В спортивной школе предусмотрен:

- **текущий контроль** (аттестация спортивной подготовленности обучающихся – систематическая проверка спортивных достижений обучающихся, проводимая тренером-преподавателем на текущих учебно-тренировочных занятиях в соответствии с программой спортивной подготовки по виду спорта);

- **промежуточная аттестация** – процедура, проводимая с целью оценки качества усвоения содержания: части или всего объема одной спортивной дисциплины после завершения её изучения, проводится во всех учебно-тренировочных группах, по всем видам спорта в середине учебного года. Для успешного прохождения промежуточной аттестации необходимо **выполнить 50% от установленного по видам спорта числа нормативов**;

- **итоговая аттестация обучающихся** – процедура, проводимая с целью определения степени освоения стандарта спортивного мастерства, проводится в группах спортивной подготовки в конце текущего года, а полученный в итоге результат- основание для **перевода (зачисления) на следующий этап**.

Таблица 4

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемые физические качества	Контрольные нормативы(тесты)
	Девушки
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Не менее 20 раз
	Подтягивания из виса на перекладине Не менее 6 раз
	Подъем ног в висе на гимнастической стенке до касания перекладины Не менее 10 раз
	Удержание положения «УГОЛ» в висе на гимнастической стенке Не менее 15 сек

Гибкость	ИП-лежа на спине, руки за головой, наклон вперед до касания грудью коленей за 20 сек
	ИП-стоя, ноги вместе, наклон вперед с удержанием захвата ног Не менее 15 сек
	Продольный шпагат Бедра касаются пола
	Поперечный шпагат Бедра касаются пола
	Упражнение «МОСТ» на одной ноге, другая нога вперед и вверх. Расстояние от стопы до опорной ноги не более 40 см, отклонение свободной ноги от вертикали не более 30 гр
Скоростно-силовые	Прыжки толчком двух ног из глубокого приседа с гантелями 1 кг Не менее 15 раз
	Комплексное плавание 200 м Не более 3 мин 10 сек
	Плавание 100 м Не более 1 мин 12 сек
Выносливость	Стойка на руках на полу Не менее 10 сек
Иные спортивные нормативы	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа Фигуры синхронного плавания Выпрыгивание, выталкивания в различных позициях, Винты и вращения в различных позициях. Техническая программа соло, дуэт, группа

Содержание и методика контрольных испытаний

1. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** Упражнение выполняется за 30 сек. Ноги вместе. Ровное положение туловища в «планке», локти прижаты к туловищу. До касания грудью пола.
2. **Подтягивания из виса на перекладине.** Упражнение выполняется без учета времени. Из положения виса на перекладине происходит подъем прямого тела (без раскачиваний, рывков ногами) до уровня подбородка выше перекладины. Далее прямое полное выпрямление локтевых суставов. Хват сверху.
3. **Подъем ног в висе на гимнастической стенке до касания перекладины.** Упражнение выполняется за 30 сек. Туловище прижато к стенке. Ноги вместе («склеены»). Поднимаются прямые до угла 180 градусов до касания кончиками пальцев верхней перекладины. Остановка внизу или фиксация с захватом планки наверху означают окончание выполнения
4. **Удержание положения «УГОЛ» в висе на гимнастической стенке.** Упражнение выполняется на время. Туловище прижато к стенке. Ноги вместе («склеены»). Удерживаются прямые в угле 90 градусов. Позвоночник и таз должны быть прижаты к стенке и во время выполнения упражнения не отстают.
5. **Скручивания.** Лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, стопы без удержания со стороны. Руки в замке на затылке, локти в сторону. При подъеме спина круглая, во время касания грудью ног (колен) спина прямая.
6. **Наклон вперед с удержанием захвата ног.** Упражнение выполняется на оценку. Оценивается техника выполнения, гибкость, правильность (пятки стоят на полу, не отрываются, колени прогнуты, грудь и живот вплотную прижаты к поверхности бедра, складка плотная). Удержание.
7. **Продольный шпагат.** Ноги дотянуты и создают ровную линию (нет ровной линии, нарушение геометрии снимается -0,3 балла). Завал передней ноги (-0,5 балла). Развернутое положение

задней ноги (-0,5 балла – от бедра; -0,2 балла от голени). Живот поднят и не укладывается на ногу впереди (-0,3 балла). Плечи на одном уровне с бедрами в вертикальной плоскости = положение «точек» в квадрате – 2 плеча-2 бедра (отсутствие квадрата – 0,5 балла). Не ровное положение боковой поверхности туловища (зажат или развернут какой-либо из боков) – 0,3 балла

8. **Поперечный шпагат.** Колени, стопы дотянуты (-0,5 -0,3 балла за неверное выполнение). Отсутствие ровной линии (-0,3 -0,1 балл) и кол-во см до пола.
9. **Упражнение «МОСТ» на одной ноге, другая нога вперед и вверх.** Пятка опорной ноги прижата к полу (-0,2 балла за ошибочное исполнение). Свободная нога вертикально вверх, максимально дотянута. Возможное отклонение свободной ноги от вертикали не более 15 град. Локти дотянуты (-0,3 -0,5 баллов). Грудь и руки создают одну вертикальную линию (0,3- - 0,5 балла).
10. **Прыжки толчком двух ног из глубокого приседа с гантелями 1 кг.** И.П. – положение стоя, стопы вместе, в руках крепко удерживайте гантель по бокам на уровне ключиц. Локти при этом направлены вниз. С выдохом выполните одновременный прыжок и подъем рук с отягощением вверх, выпрямляя в локтевых суставах. На вдохе прыжком сведите стопы и опустите гантель в исходное положение, согнув локти.
11. **Комплексное плавание 200 м.** «комплекс» - с учетом времени – оценка за технику плавания и рейтинг по времени.
12. **Плавание 100 м.** «вольный стиль» - не более 1 мин 12 сек
13. **Стойка на руках на полу.** Из исходного положения руки вверх широким шагом наклонить туловище вперед. Опереться руками о пол на ширине плеч, пальцы врозь. Махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках, соединить ноги. В стойке на руках максимально вытянуться вверх, сохраняя равновесие и прямое положение тела.
14. **Техническое мастерство.** Обязательная техническая программа, Фигуры синхронного плавания, Выпрыгивание, выталкивания в различных позициях, Винты и вращения в различных позициях. Техническая программа соло, дуэт, группа.

Фигуры синхронного плавания.

Вертушка, сгиб ног в положении на спине, сгиб ноги в положении на груди, кувырок.

Угол вверх одной ногой, шпагат, вертикаль, шучка

Уход в угол, уход в запятую, из вертикали перейти в шпагат, барракуда

Оценивается умение плавать, положительная плавучесть, координация движений, плавность, чувство ритма, способность к обучению.

Примерный учебно-тематический план по синхронному плаванию для всех этапов спортивной подготовки.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	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 (этап спортивной специализации)	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 совершенствования спортивного мастерства	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.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная

				тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	

			Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Перечень информационного обеспечения

1. Акробатика: Учебник для институтов физ. культуры / Под ред. Соколова Е.Г. – М., 1973. – 160 с.
2. Анализ техники синхронного плавания: Учебное пособие для студентов и преподавателей институтов физической культуры. – М., 1981. – 61 с.
2. Боголюбова М.С., Максимова Г.В. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании: Учебное пособие. - М., 2004.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца: Учебник для высш. и сред. учеб. заведений искусства и культуры. – СПб., 2000. – 191 с.
4. Гимнастика: Учебник для студентов высш. пед. учебных заведений / Под. ред. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. – М., 2001. – 448 с.
5. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. – Мн., 1976. – 304 с.
6. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практик. пособие. – Мн., 1992. – 319 с.
7. Начальное обучение прыжкам в воду / Под. ред. Г. Левина – М., 1972. – 64 с.
8. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. - М., 2001.
9. Управление методической деятельностью спортивной школы: научн.-метод. Пособие / Н.Н. Никитушкина, И. А. Водяникова.- М.: Советский спорт, 2012.-200с.
10. Максимова М.Н. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – м.: Советский спорт, 2007. – 1492 с.
11. Максимова М.Н. Принципы и методы обучения в синхронном плавании: Методическая разработка для студентов специализации тренерского факультета ГЦОЛИФКа. – М., 1987. – 18 с.
12. Максимова М.Н. Техника исполнения основных фигур синхронного плавания. – М., 1980. – 34 с.
13. Морель Ф. Хореография в спорте. – М., 1971. – 110 с.
14. Парфенов В.А., Кононенко Ю.А. Синхронное плавание. – К., 1979. – 104 с.
15. Плавание: Учебник для институтов физ. культуры / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М., 1979. – 320 с.
16. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» (приказ Минспорта РФ от 21.02.2022 № 1319)
17. Теория и методика синхронного плавания: учебник / М.Н. Максимова.-М.: Советский спорт, 2012. 304с.
18. Федеральный Стандарт спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» (приказ Минспорта от 30.11.2022 №1095)