

Областное государственное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа водных видов спорта имени В.В.Сальникова»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического
совета

Протокол № 1 от
«10» 03 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГАУ ДО «СШ ВВС
имени В.В.Сальникова»

Мелешков С.Ю.

Приказ № 88-26 от «10» 03 2026 г.

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

*Разработана в соответствии с Приказом Минспорта России от 12.12.2025
N 1138 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта "синхронное плавание"*

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

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

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Авторы-разработчики:

старший инструктор-методист Орлова Я.В.;

инструктор-методист Буренкова И.В.

старший тренер-преподаватель Архиповская А.А.

Южно-Сахалинск
2026 г.

Содержание

№	Наименование раздела	Страницы
	Пояснительная записка	3
1.	Общие положения	5
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание»	
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку	9
2.2.	Объем программы	10
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы	12
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	19
2.5.	Календарный план воспитательной работы	21
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	24
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	28
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	30
3.	Система контроля	
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы	33
3.2.	Контрольные и контрольно – переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «синхронное плавание»	37
4.	Рабочая программа по виду спорта «синхронное плавание»	
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	42
4.2.	Учебно-тематический план по теоретической подготовке	59
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки	65
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание»	
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	66
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	72
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	73

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание», утвержденным Приказом Минспорта России от 12.12.2025 N 1138 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "синхронное плавание" (далее – ФССП), в соответствии с нижеперечисленными нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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» (далее – приказ № 1144н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2023 № 863 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» (далее – Примерная программа);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте».

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» (далее – Программа) областного государственного автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа водных видов спорта им. В. В. Сальникова» (далее – ОГАУ ДО «СШ ВВС имени В.В.Сальникова») предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «синхронное плавание».

Целью реализации Программы являются: достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно- тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание».

Основная функция Программы заключается в систематизации направлений, условий, средств и методов, являющихся передовыми в современной спортивной подготовке и имеющих влияние на специфику развития синхронистки, выведение её на адекватную потенциалу готовность включения в учебный и соревновательный процесс, с учетом этапа спортивной подготовки.

Концептуальная платформа Программы опирается на следующие спортивные и педагогические принципы:

- определение программно-целевого подхода к организации спортивной подготовки, как основополагающего подхода;
- подготовка каждого обучающегося с аспектом индивидуализации деятельности;
- включение в спортивную подготовку, как единой системы: работу над общей и специальной подготовкой;
- непрерывность и цикличность процесса спортивной подготовки;
- единство и взаимосвязь учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутрине тренировочных факторов (формы подготовки).

Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства. Программа содержит методические рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «синхронное плавание» на различных этапах многолетней подготовки, обозначает соотношение конкретного этапа с условиями и направлениями спортивной подготовки, охватывая учебно-тренировочный процесс в целом и создавая систематичность подготовки.

Планируемые результаты освоения Программы, как совокупность освоения обучающимися приоритетных компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, в плане периодизации обучения предполагают следующее:

1. *На этапе начальной подготовки (НП):*
 - 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.
2. *На учебно-тренировочном этапе (УТ):*
 - 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.
3. *На этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ):*
 - 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.
4. *На этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ):*
 - 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.

Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Синхронное плавание – олимпийский вид спорта, развиваемый на всероссийском уровне, согласно всероссийскому реестру видов спорта. Официальные соревнования в синхронном плавании проводятся в спортивных

дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС). Соревнования по синхронному плаванию включены в регламент Олимпийских игр, чемпионатов мира и континентов.

Положением о Единой всероссийской спортивной классификации определены содержание норм, требований и условий их выполнения, а также установлен порядок присвоения, лишения, восстановления спортивных разрядов и спортивных званий до уровня «Мастер спорта России международного класса» по виду спорта «синхронное плавание».

Синхронное плавание является сложно координационным, ациклическим, художественным видом спорта, нацеленным на создание зрелищности и пластической выразительности спортивных состязаний.

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

По условиям проведения соревнований синхронное плавание – вариативное многоборье. Основная модель состязаний – розыгрыш комплектов медалей среди солистов, дуэтов, групп на чемпионатах и первенствах и борьба за Кубок, присуждаемый команде за лучшую сумму результатов во всех видах выступлений на кубковых соревнованиях. Кроме произвольных программ в ряде соревнований спортсмены выступают в обязательной программе. Оценка результатов выступлений на соревнованиях проводится на основе субъективного судейства.

По составу участников синхронное плавание - смешанный вид спорта (с 2015 года в соревнованиях участвуют мужчины – дисциплина «дуэт смешанный» включена в программу Чемпионатов и Первенств).

Уникальная многофункциональная двигательная специфика синхронного плавания не имеет аналогов в других водных видах спорта. Она включает владение спортсменами широким арсеналом средств освоения водного пространства: умение исполнять все виды горизонтальных передвижений в воде (на груди, на спине, на левом и правом боку), продвигаясь во всех положениях вперед как головой, так и стопами; умение исполнять все виды вертикальных перемещений в прямой (вверх головой) и обратной (вниз головой) вертикалях и, наконец, умение соединять различные виды передвижений и перемещений в связки, каскады, двигательную мелодию (композицию).

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 под 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. Спортсменки испытывают серьёзные физические нагрузки, им нужно обладать не только выносливостью, но и гибкостью, изяществом, отточенным мастерством и исключительным контролем дыхания.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки в ОГАУ ДО «СШ ВВС им. В. В. Сальникова»

В таблице 1 представлены срок реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, минимальная наполняемость учебно-тренировочных групп, установленные ФССП.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (чел.)
Этап начальной подготовки (НП)	3	6	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ)	5	8	4
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	не ограничивается	12	3
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	не ограничивается	13	2

В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», ОГАУ ДО «СШ ВВС имени В.В. Сальникова» имеет право:

1. Объединять на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий, при необходимости и в связи с выездом на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском тренера-преподавателя.

2. Проводить учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп, при необходимости и при соблюдении следующих условий:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся: два спортивных разряда и (или) спортивных звания;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

3. Формировать учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, учитывая возможность перевода обучающихся из других спортивных организаций.
4. Определять максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп:
- на этапе начальной подготовки (НП) и учебно-тренировочном этапе (УТ): не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП;
 - на этапах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ): с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

Минимальная и максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на различных этапах спортивной подготовки

Таблица 2

Этап спортивной подготовки	Минимальная наполняемость (количество человек)	Максимальная наполняемость (количество человек)
Этап начальной подготовки (НП)	8	16
Учебно-тренировочный этап (УТ)	4	8
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	3	6
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	2	4

2.2. Объем Программы

В таблице 3 представлен объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, реализуемой в ОГАУ ДО «СШ ВВС имени В.В.Сальникова», установленный в рамках диапазона, установленного ФССП.

Объем дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание», реализуемой в ОГАУ ДО «СШ ВВС имени В.В.Сальникова»

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки (НП)		Учебно-тренировочный этап (УТ)		Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ – 1, 2, 3)	Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)
	До года (НП – 1)	Свыше года (НП – 2,3)	До трех лет (УТ – 1, 2, 3)	Свыше трех лет (УТ – 4, 5)		

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

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

Программа рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором ОГАУ ДО «СШ ВВС имени В.В. Сальникова».

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая периоды самостоятельной подготовки, индивидуальные планы спортивной подготовки, с целью обеспечения непрерывности учебно- тренировочного процесса).

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия;
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- антидопинговые мероприятия.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы, устанавливается в астрономических часах и не превышает:

- на этапе начальной подготовки (НП) – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (УТ) – трех часов;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) – четырех часов.

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

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

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

В ОГАУ ДО «СШ ВВС имени В.В.Сальникова» для реализации Программы применяются следующие типы учебно-тренировочных занятий:

Таблица 4

Тип учебно-тренировочного занятия	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, использование элементов соревновательности и партнерства, эмоциональность

Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера-преподавателя	Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
Запрограммированная	Выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки
Свободная	Свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободной и запрограммированной)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ, представленных выше организационных форм

Для проведения учебно-тренировочных занятий используются следующие методы организации занятий:

- фронтальный метод, когда всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват обучающихся и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым обучающимся, усложняет работу тренера-преподавателя по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого обучающегося;

- поточный метод, когда обучающиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков;

- метод групповых занятий, когда обучающиеся выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия. Обучающихся распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4–6 человек);

- круговой метод, который применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности обучающихся и повышения плотности занятия. Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер-преподаватель объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы обучающимся. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера-преподавателя или электронного таймера. Использование таймера позволяет тренеру-преподавателю сконцентрироваться на спортсменах и качестве выполнения упражнений;

– метод индивидуальных заданий, когда обучающиеся поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Тренер- преподаватель может дать наиболее подготовленным обучающимся отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения отдельных элементов техники;

– посменный метод, когда обучающиеся распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства, а также с целью обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. В зависимости от задач, УТМ могут состоять из периодов восстановления и подготовки к спортивным соревнованиям, просмотра и отбора кандидатов для зачисления в группы спортивной подготовки. УТМ являются неотъемлемой составной частью процесса спортивной, где итогом могут являться:

- развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся;
- приобретение опыта учебно-тренировочной деятельности;
- выявление лучших спортсменов;
- участие в соревнованиях, не включенных в единый календарный план спортивных и физкультурных мероприятий федеральных, региональных и муниципальных органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

При проведении УТМ необходимо соблюдение следующих условий:

1. Участниками УТМ являются лица, зачисленные в ОГАУ ДО «СШ ВВС имени В.В.Сальникова» Сальникова», тренеры- преподаватели, а также иные специалисты (медицинский работник, инструктор -методист (включая старшего), заведующий отделением, заместитель директора по УМР) привлекаемые в целях эффективного сопровождения УТМ.

2. Участниками УТМ являются лица, имеющие медицинский допуск (в том числе кандидаты для зачисления на вакантные места для прохождения спортивной подготовки).

УТМ являются частью Программы и включаются в учебно-тренировочный план физкультурно-спортивных мероприятий и план учебно-тренировочной группы на текущий спортивный сезон с учетом поставленных тренером-преподавателем задач.

Направленность и содержание УТМ определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий, приведенных в ФССП. Учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации Программы представлены в Таблице 5.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 5

№ п/п	Виды учебно- тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Сахалинской области	-	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 10 суток		
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 суток, но не более 2 раз в год		

2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам			
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования

Спортивные соревнования

Участие в спортивных соревнованиях является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и осуществляется в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий.

Обучающиеся, принимающие участие в соревнованиях, должны соответствовать возрасту, полу, уровню спортивной квалификации участников соревнований, согласно Положению (регламенту) соревнований.

Цель соревновательной деятельности заключается в обеспечении слаженности и эффективности комплексного проявления всех многообразных составляющих и определяющих успешность спортивной деятельности. С ростом тренированности и квалификации спортсмена объем соревнований должен увеличиваться особенно на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

В настоящее время в ОГАУ ДО «СШ ВВС имени В.В.Сальникова» выделяются три группы соревнований, в которых решаются основные задачи системы спортивной подготовки:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования, при этом необходимо отметить, что контрольные соревнования целесообразно проводить в подготовительном периоде;

- отборочные соревнования, по итогам которых формируются команды, отбираются участники основных (главных) соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- основные соревнования, целью которых является достижение победы

или завоевание возможно более высоких мест на спортивных соревнованиях определенного уровня.

- В процессе соревновательной подготовки необходимо учитывать:
- динамику спортивных результатов;
- травмы и срывы психологического, медико-биологического, жизненно-бытового характера;
- уровень моральной готовности, нацеленность на борьбу.
- При планировании участия обучающихся в соревнованиях, тренерско- преподавательскому составу ОГАУ ДО «СШ ВВС имени В.В.Сальникова» необходимо учитывать следующие основные параметры:
- общее количество соревнований в учебном году (спортивном сезоне);
- плотность соревнований, интервалы между ними.
- Чрезмерная соревновательная подготовка может привести к снижению уровня подготовленности, а как следствие, спортивные результаты становятся нестабильными, часто возникают травмы.

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях и мероприятиях осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемом на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Для участия обучающихся в спортивных соревнованиях и мероприятиях, включенных в план физкультурных и спортивных мероприятий, предъявляются следующие требования:

- соответствие возраста, уровня спортивной квалификации и пола участника положению (регламенту) спортивных соревнований;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

При этом объем соревновательной деятельности имеет определенную структуру видов спортивных соревнований, которые представлены в Таблице 6.

Также необходимо учитывать, что планирование соревновательной деятельности обучающихся основывается на системе утвержденных официальных спортивных соревнований по виду спорта «синхронное плавание» и может быть отличным от рекомендованного в таблице 6 объема, но только в большую сторону.

Обучающиеся могут принимать участие в соревнованиях и физкультурных мероприятиях, имеющих следующий статус:

- международные соревнования и физкультурные мероприятия;
- всероссийские соревнования и физкультурные мероприятия;
- межрегиональные соревнования и физкультурные мероприятия;
- соревнования и физкультурные мероприятия Сахалинской

области и муниципальных образований.

Объем соревновательной деятельности

Таблица 6

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований					
	Этап начальной подготовки (НП)		Учебно-тренировочный этап (УТ)		Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ – 1, 2, 3)	Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)
	До года (НП – 1)	Свыше года (НП – 2)	До трех лет (УТ – 1, 2, 3)	Свыше трех лет (УТ – 4, 5)		
Контрольные	1	2	3	4	2	2
Отборочные	-	1	1	1	1	1
Основные	-	1	2	2	2	2

Отнесение соревнования к группе по его виду «основное» или «контрольное» производится учреждением самостоятельно и находит свое отражение в Едином календарном плане ОГАУ ДО «СШ ВВС имени В.В.Сальникова» на текущий спортивный сезон.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

Годовой учебно-тренировочный план (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 директором ОГАУ ДО «СШ ВВС имени В.В.Сальникова» ежегодно на 52 недели (в астрономических часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса, совокупность отдельных самостоятельных, но не обособленных видов спортивной подготовки, соотношении и последовательности их, как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящих 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 учебно-тренировочного процесса и регулируются самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебной нагрузки.

Общее количество часов определено суммированием времени, отводимого на общую, специальную физическую, техническую, тактическую, теоретическую, психологическую подготовку, участием в спортивных соревнованиях, инструкторской и судейской практике.

Следует отметить, что техническая подготовка включает в себя, как работу на суше (в тренировочном зале «сухого плавания», «сухих прыжков», «хореографии»), так и на воде. Объёмы теоретической подготовки определены

минимально, в соответствии с тематикой теоретических занятий, медицинских и медико-биологических мероприятий. Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающихся, осваивающих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

Спортивный сезон устанавливается с 1 января по 31 декабря.

Годовой учебно-тренировочный план ОГАУ ДО «СШ ВВС имени В.В. Сальникова»

Таблица 7

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года (НП – 1)	Свыше года (НП – 2, 3)	До трех лет (УТ- 1,2,3)	свыше трех лет (УТ – 4, 5)	(ССМ – 1, 2, 3)	(ВСМ)
		Недельная нагрузка в часах (согласно ФССП по виду спорта «синхронное плавание»)					
		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
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах (согласно ФССП по виду спорта «синхронное плавание»)					
		2	2	3	3	4	4
		часы	часы	часы	часы	часы	часы
1	Общая физическая подготовка	30 - 34	22 - 28	17 - 23	8 - 12	8 - 12	4 - 6
2	Специальная физическая подготовка	20 - 24	26 - 34	26 - 34	28 - 35	24 - 32	24 - 32
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	1 - 2	2 - 4	2 - 4	3 - 5	3 - 5
4	Техническая подготовка	38 - 42	38 - 42	40 - 48	44 - 56	50 - 58	54 - 62
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3 - 4	3 - 4	3 - 4	2 - 4	2 - 4	3 - 4
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	1 - 2	1 - 2	1 - 3	1 - 3
7	Медицинские, медико-	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	2 - 4	3 - 5

	биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.						
	Общее количество часов в год (52 недели)	312	416	728	936	1248	1664

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется отделом учебно-методической работы, совместно с учебно-спортивным отделом и утверждается директором учреждения перед началом спортивного сезона.

В процессе составления календарного плана учитываются следующие направления воспитательной работы:

- патриотическое воспитание;
- здоровьесбережение;
- нравственное воспитание;
- развитие творческого мышления;
- профориентационная деятельность.

Воспитательная работа с обучающимися предполагает их приобщение к традициям и культурным ценностям страны, истории и достижениям российского спорта. Кроме того, формирование твердых моральных убеждений, воспитание трудолюбия, дисциплинированности. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допинга.

План воспитательной работы

Таблица 8

Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профориентационная деятельность		
Судейская практика, начиная с учебно-тренировочного этапа (УТ)	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	в течение года

Инструкторская практика начиная с учебно-тренировочного этапа (УТ)	Проведение учебно-тренировочных занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	в течение года
Здоровьесбережение		
Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Организация, проведение, участие в: - днях здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	в течение года
Режим питания и отдыха	Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	в течение года
Патриотическое воспитание обучающихся		
Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися, иные мероприятия.	в течение года

Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Награждения на указанных мероприятиях и тематических физкультурно-спортивных праздниках	в течение года
Развитие творческого мышления		
Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, - способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	в течение года

Планирование воспитательной работы осуществляется в двух основных формах: ежегодный годовой план воспитательной работы и план работы тренера-преподавателя с группой. Воспитательная работа планируется с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

В соответствии с частью 2 статьи 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ «Организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях применения допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. Необходимо знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под подпись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами.

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

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

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом

любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период;

- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;

- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;

- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

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

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

План антидопинговых мероприятий

План антидопинговых мероприятий составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в рамках реализуемой программы спортивной подготовки, и согласовывается с ответственными специалистами за антидопинговое обеспечение в Сахалинской области ежегодно до 1 декабря.

Ссылка на расширенный документ, содержащий определения терминов, примеры программ и презентации: <http://rusada.ru/education/for-children/>

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

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
----------------------------	---------------	------	---	------------------	--

Этап начальной подготовки (НП)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1–2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Сахалинской области	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Сахалинской области
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещённый список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2–3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Сахалинской области, РУСАДА	по назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»		Тренер-преподаватель	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	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 на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/

	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, РУСАДА	1–2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (УТ)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1–2 раза в год	Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»		Обучающийся	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в области, РУСАДА	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Сахалинской области, РУСАДА	1–2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	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 на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ),	1. Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»		Обучающийся	1 раз в год	Прохождение онлайн - курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный

					курс: https://course.rusada.ru/
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1–2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование инструкторской и судейской практики ведется тренером-преподавателем начиная с учебно-тренировочного этапа в соответствии с календарным планом воспитательной работы, годовым учебным планом и планом спортивных мероприятий. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса и способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками в судействе.

План мероприятий по прохождению инструкторской и судейской практики представлен в таблице 10.

План мероприятий по прохождению инструкторской и судейской практики

Таблица 10

Этапы подготовки	Вид	Описание
Учебно-тренировочный (УТ)	1. Инструкторская практика	Проведение разминки, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для выполнения (совершенствования) технических элементов
	2. Судейская практика	Участие спортсменов в качестве волонтера и помощника судьи
Совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	1. Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, знание терминологии, демонстрация технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования технического действия
	2. Судейская практика	Судейская категория присваивается лицам, достигшим возраста 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов

Высшего спортивного мастерства (ВСМ)	1. Инструкторская практика	Участие в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки, знание терминологии, демонстрация технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для совершенствования технического действия. Проведение мастер класса и активное участие в подготовке обучающихся к соревновательной деятельности
	2. Судейская практика	Судейская категория присваивается лицам, достигшим возраста 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного уровня

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

Медико-биологические мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения спортсменов, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств представлены в таблице 11.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Таблица 11

№	Задачи	Мероприятия	Средства	Ответственное лицо
Медицинские мероприятия				
1.	- оценка состояния здоровья; - оценка функционального состояния организма; - оценка физической работоспособности	– периодические медицинские осмотры; – углубленное медицинское обследование; – дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы; – врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки; – санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения тренировок, одежды, обуви	– анкетирование, опрос, беседы; – тестирование (измерение ЧСС, артериального давления и других параметров); – дневник самоконтроля спортсмена; осмотр мест занятий, одежды, обуви	2 раза в год по необходимости, устанавливается тренером-преподавателем с участием спортивного врача в соответствии с учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки
Педагогические восстановительные мероприятия				
2.	– обеспечение нарастания тренированности; – обеспечение повышения работоспособности	– планирование; – сочетание различных по характеру, величине нагрузок с интервалами отдыха; – подбор специальных упражнений	– рациональное планирование тренировочного процесса- сочетание объемов и интенсивности нагрузок, микро-, мезо-, макроциклы; – правильное построение отдельного тренировочного занятия, в котором в заключительной части даются	устанавливается тренером-преподавателем в соответствии с учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки

			нагрузки в режиме восстановления; – варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и занятиями; – использование специальных упражнений с целью восстановления работоспособности	
Медико-биологические мероприятия				
3.	– восстановление утраченного равновесия внутренней среды организма после тренировки; – повышение сопротивления организма к негативным воздействиям внешней среды	– возмещение энергозатрат; – возмещение потери жидкости и поддержание необходимого водно-электролитического баланса; – иммуностимуляция; – защита организма от стресса, экстренное восстановление	– рациональное питание (прием белковых препаратов, спортивных напитков и т.д.); – витаминизация, в том числе прием микроэлементов; – Использование фармакологических средств, адаптогенов; – разные виды массажа, гидропроцедуры, электропроцедуры, магнитотерапия, ультразвук и др.	устанавливается спортивным врачом в соответствии с учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки
Психологические восстановительные мероприятия				
4.	– снижение уровня нервно-психологического напряжения; -уменьшение психического утомления	- а у т о г е н н а я тренировка; - психопрофилактика; - п с и х о м ы ш е ч н а я тренировка; - психорегули-рующая тренировка	– внушение, мышечная релаксация, сон, отдых; – специальные отвлекающие факторы, как музыка, ароматерапия; – исключение отрицательных эмоций; – индивидуальный и коллективный отдых на природе.	устанавливается тренером-преподавателем в соответствии с учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки

В ОГАУ ДО «СШ ВВС имени В.В.Сальникова» осуществляется медицинское обеспечение обучающихся, как обязательное условие реализации Программы, в том числе организация систематического медицинского контроля (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ). Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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» (ПО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий) включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования), этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения (п. 8 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки, является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе, в соответствии с приказом Минздрава России (п. 36 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям, начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки, является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях (п. 42 Приказа № 1144н).

3. Система контроля

Одним из основных элементов в системе спортивной подготовки является функция «контроля». В современных условиях эффективность процесса подготовки спортсмена обусловлена использованием средств и методов контроля, как инструментов управления, позволяющих осуществлять обратную связь между тренером-преподавателем и обучающимся.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на основе объективной оценки различных сторон подготовленности (технической, тактической, физической, теоретической и психологической), их работоспособности и возможностей функциональных систем организма.

Объектом контроля является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности, работоспособности, функциональное состояние, состояние физического и психического здоровья, процесс восстановления спортсменов.

Комплексный контроль – параллельное применение этапного, текущего и оперативного видов контроля, при условии использования педагогических, социально- психологических и медико-биологических показателей для всесторонней оценки подготовленности, содержания учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности спортсменов.

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

По итогам освоения Программы, применительно к этапам спортивной подготовки, обучающему необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

1. *На этапе начальной подготовки (НП):*
 - сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом;
 - сформировать широкий круг двигательных умений и навыков, гармонично развивать физические качества;
 - изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
 - повысить уровень физической подготовленности;
 - овладеть основами техники вида спорта "синхронное плавание";
 - получить общие знания об антидопинговых правилах;
 - соблюдать антидопинговые правила;
 - принять участие в официальных спортивных соревнованиях начиная со второго года;
 - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.
2. *На учебно-тренировочном этапе (УТ):*
 - сформировать устойчивый интерес и спортивную мотивацию к занятиям видом спорта "синхронное плавание";
 - повышать уровень физической, технической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "синхронное плавание" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий и периоды отдыха, режим восстановления и питания;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "синхронное плавание";
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. *На этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ):*

- сформировать мотивацию к совершенствованию спортивного мастерства и достижению высоких спортивных результатов;
- повышать уровень физической, технической, теоретической и психологической подготовленности;
- повысить функциональные возможности организма;
- сформировать навык профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "синхронное плавание";
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- стабильно демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- приобрести опыт спортивного судьи по виду спорта "синхронное плавание" показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта", не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного

мастерства.

4. *На этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ):*

- сохранить мотивацию к совершенствованию спортивного мастерства и достижению высоких спортивных результатов;
- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, теоретической и психологической подготовленности;
- закрепить навык профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России", не реже одного раза в три года или выполнить нормы или требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса".

Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой на основе комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Аттестация носит промежуточный характер и проводится один раз в год.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся может быть отчислен на данном этапе спортивной подготовки или ему может быть предложено дальнейшее обучение в учебно-тренировочной группе на платной основе (при наличии таких групп).

Аттестация проводится в форме сдачи обучающимися нормативов общей физической (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).

Приём нормативов по ОФП и СФП в ОГАУ ДО «СШ ВВС имени В.В.Сальникова» проводится с целью:

- зачисления вновь поступающих на этапы спортивной подготовки

(инструмент – вступительные контрольные нормативы);

- перевода обучающихся на следующий этап (период этапа) спортивной подготовки (инструмент – контрольно-переводные нормативы).

Приём контрольных нормативов проводится для кандидатов на зачисление в период набора (комплектования) учебно-тренировочных групп и в течение спортивного сезона в случае наличия вакантных мест. Для зачисления на этап начальной подготовки первого года обучения целесообразно и эффективно проводить тестирование в начале спортивного сезона.

Приём контрольно-переводных нормативов проводится на всех этапах (периодах этапа) спортивной подготовки один раз в год (при необходимости – два, три раза в год с целью текущего контроля). Наиболее эффективно и целесообразно проводить во время переходного периода в конце завершаемого спортивного сезона.

Приём/сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- сдачу нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- оценку антропометрических данных спортсмена;

- оценку соревновательной деятельности спортсмена;

- оценку теоретических знаний;

- спортивный результат (выполнение разрядных требований ЕВСК);

- дополнительные виды тестирования.

Приём контрольных и контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП проводится в соответствии с требованиями, представленными в таблицах 12–15 (п.3.2) настоящей Программы.

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящую спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП

Сроки проведения приёма вступительных контрольных и сдачи контрольно- переводных нормативов определяются приказом директора ОГАУ ДО «СШ ВВС имени В.В.Сальникова».

Неудовлетворительные результаты сдачи контрольно-переводных нормативов могут служить основанием для отчисления, обучающегося (на основании решения педагогического совета).

Для приёма/сдачи контрольных вступительных и контрольно-переводных нормативов необходимо отсутствие у поступающих/обучающихся медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП. Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе. Проходной балл для зачисления/перевода поступающих/обучающихся и минимальный возраст для зачисления поступающих определяется этапом спортивной подготовки.

Для приёма контрольных вступительных нормативов у поступающих, обеспечиваются равные условия при выполнении упражнений. Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающими контрольных упражнений.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки Минимальный возраст для зачисления – с 6 лет.

Таблица 12

N 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	см	не более		не более	
			40		30	

	пола)			
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.	Плавание 25 м на спине	мин, с	-	без учета времени
2.6.	Плавание 25 м на груди	мин, с	-	без учета времени
2.7.	Плавание 50 м комбинированно (25 м со старта вольным стилем + 25 м кроль на спине)	мин, с	-	без учета времени
2.8.	Техническое мастерство	-		Обязательная техническая программа

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

Минимальный возраст для зачисления – с 8 лет.

Таблица 13

N 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"	

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

Минимальный возраст для зачисления— с 12 лет.

Таблица 14

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юн иоры	девушки/юн иорки
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"			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства
Минимальный возраст для зачисления – с 13 лет.

Таблица 15

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юн иоры/мужч ины	девушки/юн иорки/женщ ины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			20	18
			не менее	

1.2.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины	количество раз	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 «синхронное плавание»

Программный материал многолетнего учебно-тренировочного процесса предусматривает различные виды подготовки на каждом этапе спортивной подготовки.

Эффективность спортивной тренировки в зависимости от этапа спортивной подготовки обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения технической, специальной и физической подготовки обучающихся.

Основные средства, методы обучения и модель построения круглогодичной тренировки разработаны для каждого этапа спортивной подготовки.

Успех выступлений на спортивных соревнованиях зависит от правильного выбора стратегии многолетней подготовки, рационального подбора средств тренировки и оптимальной дозировки нагрузок.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

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

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является учебно-тренировочное занятие. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими учебно-тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии, и является основой для предстоящих занятий. Задачи, содержание и направленность занятия определяется задачами этапа подготовки и настоящей Программой. В плане занятия уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения.

Учебно-тренировочное занятие условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия включает организацию обучающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач) и их подготовку к выполнению задач основной части. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма обучающегося, на достижение им оптимального уровня работоспособности. В нее входит различные виды ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения на гибкость, силу, гимнастика, проплывание определенной дистанции в свободном темпе одним способом или комплексно, проплывание отрезков по элементам (с помощью ног, рук упражнения) и способом в целом.

Основная часть занятия, как правило, проводится в воде и направлена на решение основных задач конкретного занятия: освоение с водой, изучение и совершенствование техники спортивного плавания, стартов, поворотов, развитие общей выносливости, развитие специальной выносливости, развитие скорости и т.д. Построение основной части занятия в зависимости от

воздействия может иметь комплексную и избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время занятия.

Заключительная часть занятия предусматривает снижение физической нагрузки, повысив в тоже время эмоциональность занятия. Поэтому в конце проводятся игры, прыжки и эстафеты. Занятие заканчивается организованным выходом группы из воды, построением расчетом, подведением итогов занятия, сообщением домашнего занятия. Продолжительность частей учебно-тренировочного занятия зависит от общей продолжительности занятия, подготовленности обучающихся, решаемых задач и характера привлекаемых средств.

Этап начальной подготовки (НП – 1, 2, 3)

Основное содержание этапа начальной подготовки составляет обучение технике плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются максимальное расширение базы двигательных, координационных движений обучающихся и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений. Основная задача этапа – «многоборная ориентация» обучающихся. При этом необходимо учитывать сенситивные периоды для развития тех или иных физических качеств и, напротив, исключать форсированную подготовку отдельных физических качеств.

Этап начальной подготовки является этапом включения детей в сферу занятий синхронным плаванием, формирования мотивированной установки на достижение первых спортивных результатов. На данном этапе подготовки необходимо сосредоточиться на выявлении спортивной одаренности у начинающих синхронисток.

Основными задачами этого этапа являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
 - формирование правильной осанки;
 - овладение прикладными двигательными навыками;
 - обучение техники спортивных способов плавания;
 - обучение основам техники синхронного плавания, разучивание фигур;
 - развитие физических качеств (гибкости, ловкости, быстроты);
 - обучение элементам хореографии, художественной гимнастики, акробатики.
- развитие волевых качеств, воспитание организованности, целеустремлённости. Основные методы спортивной тренировки, применяемые на данном этапе:
- физические упражнения;
 - игровой и соревновательный метод;
 - методы тренировки по спортивному плаванию (равномерно-

дистанционный, повторное и переменное плавание);

- круговая тренировка;
- метод подсчёта (для определения ритма и темпа движения).

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- специальные физические упражнения, направленные на развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
- игры на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания;
- упражнения для изучения техники стартов, поворотов;
- элементы хореографии, художественной гимнастики, акробатики;
- специальные упражнения синхронного плавания.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития обучающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организации внимания обучающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении плаванию направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки у обучающихся. Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из исходного положения «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

Подготовительные упражнения для освоения с водой помогают решать следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды;
- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде, как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
- устранение инстинктивного страха перед водой, как основа психологической подготовки к обучению;

- подготовка к успешному освоению стартового прыжка и элементов прикладного плавания. Игры в воде проводятся в заключительной части занятия. Они улучшают эмоциональное состояние обучающихся, позволяют закрепить изученный материал, повышают интерес к занятиям.

На этапе начальной подготовки первого года обучения игра является основным методом обучения наряду с упражнением:

- игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды;
- игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде;
- игры с всплыванием и лежанием на воде;
- игры с выдохами в воду;
- игры со скольжением и плаванием;
- игры с прыжками в воду;
- игры с мячом.

Подготовительные упражнения для освоения в воде:

- ходьба по дну в разных позициях;
- прыжки по дну;
- поочередные движения руками стоя на дне;
- бег с гребковыми движениями руками;
- упражнения на чувство воды (упражнение «восьмёрка» и т.п.);
- выдохи в воду;
- приседания с погружением;
- упражнения «поплавок», «звездочка», «медуза»;
- скольжения в разных позициях;
- прыжки в воду из различных положений сидя, стоя;
- упражнения, направленные на обучение техники плавания кроль на груди, на спине, брасс и баттерфляй.

Примерный перечень практических заданий НП – 1, 2, 3

Общая физическая подготовка включает в себя следующее:

- строевые упражнения (понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция, интервал, строй в одну и две шеренги, в колонну по одному, по два, перестроения);
- ОРУ (упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног без предметов);
- упражнения с гимнастическими палками, с мячами, упражнения на снарядах, на гимнастической скамейке;
- подвижные игры («салки», «гонка с мячом», «подвижная цель», эстафеты).

Специальная физическая подготовка включает в себя следующее:

- специальные упражнения на развитие гибкости и подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба (маховые упражнения, специальное растягивание);
- специальные упражнения на развитие ловкости (асимметричные упражнения, элементарные упражнения из других видов спорта);
- имитационные упражнения (основные позиции синхронного плавания на спине, на груди, на боку, группировка, на спине с согнутым коленом, угол

вверх и специальные гребки, такие как стандартный гребок, обратный гребок, «пропеллер», «каное», опорный гребок);

- дыхательная гимнастика (задержка дыхания в покое и при выполнении движений);

- музыкально-ритмические упражнения (движения шагом или бегом под музыку различного характера);

- спортивное плавание, прыжки в воду (упражнения по освоению с водой, ознакомление с техникой спортивных способов плавания, таких как кроль, кроль на спине, игры и развлечения на воде);

- хореография (изучение позиции ног в положении неполной выворотности, изучение позиций рук вверх, вниз, в стороны, вперед, ознакомление с элементами классического экзерсиса, такими как деми-плие, батман тандю (положение неполной выворотности), па-дегаже, па-глиссе, па-польки, книксен);

- художественная гимнастика (ходьба на носках; мягкий, перекатный, приставной шаг; бег легкий, пружинистый, перекатный; упражнения для рук, такие как круги, «волны» в сочетании с ходьбой и прыжками; упражнения для туловища, такие как наклоны, круговые движения, «волны» в различных исходных положениях; прыжки на двух ногах, на одной поочередно, ноги врозь, сгибание ног вперед, прогнувшись; повороты на 180°, на 360°; удерживание равновесия в стойке на носках, стойке на одной ноге, с различными положениями рук);

- акробатика (группировка в приседе, лежа на спине; кувырки вперед, назад, из упора в приседе; перекат вперед, назад, в сторону; мост из положения лежа на полу; прыжки на батуте; хождение по сетке с различными положениями рук).

Техническая подготовка включает в себя следующее:

- обучение технике основных гребков синхронного плавания (техника плоского, стандартного, обратного гребков);

- основные позиции синхронного плавания (на спине, на груди, на боку, группировка, плотная группировка, согнувшись, согнув колено на груди, на спине);

- передвижение на спине (стандартный гребок, обратный гребок, пропеллер, обратный пропеллер), передвижение на груди (обратный гребок, пропеллер, каное);

- модификацию спортивных способов плавания (плавание кролем на ногах (положение глассера), кролем с поднятой головой, на груди и на спине с попеременным чередованием гребков);

- обучение простейшим фигурам синхронного плавания, соответствующим требованиям юношеского разряда (группировка, вращение в группировке, «волна», «марлин», «щука», оборот назад в группировке, оборот вперед в группировке, оборот назад согнувшись).

Теоретическая подготовка представлена в таблице 16.

Учебно-тренировочный этап (УТ – 1, 2, 3, 4, 5)

Основной направленностью учебно-тренировочного процесса на этом

этапе являются: – создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;

- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП (бег, гребля, лыжные гонки и т.д.), постепенного увеличения объема плавания, большого объема плавания по элементам, так как в этом возрасте имеется положительный перенос тренированности в разных видах деятельности;

- постепенное увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости плавания на тренировках с эпизодическим использованием в учебно-тренировочном процессе нагрузок анаэробно гликолитической направленности;

- для развития силовых способностей применяются разнообразные упражнения с малыми и средними отягощениями, с акцентом на темп движений с использованием разнообразных упражнений, круговая тренировка, наращивание объема нагрузок при фиксированном сопротивлении;

- для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение

- «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений;

- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

Особое место отводится формированию прочного навыка спортивного плавания. От умения хорошо и красиво плавать зависит изящество плавательных движений спортсменов. Притом свои особые пластические достоинства имеет каждый вид спортивного плавания. Элементы хорошо освоенного спортивного плавания вкрапляются в общую техническую базу синхронного плавания. Таким образом, создается богатый и многосторонний плавательный потенциал, который подкрепляется работой в зале – овладением спортсменами навыками хореографии, акробатики, художественной гимнастики.

На этом этапе существенное значение также имеет развитие у юных спортсменов гибкости, координации движений и быстроты.

По мере роста мастерства, спортсмены приступают к изучению упражнений скоростно-силового характера. Поскольку значительная часть двигательной практики в воде проводится на задержке дыхания с увеличением тренировочных нагрузок, возникает необходимость расширения функциональной базы спортсменов и правильного сочетания заданий аэробного и анаэробного характера.

Основной особенностью занятий является доступность учебного материала для обучающихся разного уровня подготовленности, приступивших к занятиям в учебно-тренировочных группах.

Основными задачами учебно-тренировочного этапа являются:

- укрепление здоровья и закаливание;

- разносторонняя физическая подготовка, овладение двигательными навыками;

- целенаправленное воспитание физических качеств;
- разучивание и совершенствование рациональной техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов;
- ознакомление, разучивание и совершенствование упражнений синхронного плавания (позиции, специальные упражнения, простейшие фигуры и облегченные композиции), разучивание техники гребковых движений рук;
- овладение элементами хореографии, художественной гимнастики, акробатики, прыжков на батуте, прыжков в воду;
- развитие морально-волевых качеств, воспитание организованности, целеустремлённости и трудолюбия юных спортсменов.

К основным средствам на данном этапе можно отнести следующее:

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

Основные методы спортивных тренировок, применяемые на данном этапе:

- игровой и соревновательный на суше и воде;
- круговая тренировка на суше продолжительностью до 30 минут;
- равномерно-дистанционный метод с умеренной интенсивностью преодоления дистанций до 1000 м кролем, до 800 м на спине и брассом, до 400 м комплексным плаванием;
- повторный метод (повторное проплывание отрезков 25-400 м различными спортивными способами плавания в заданных режимах, повторное проплывание отрезков 12,5-50 м специальными передвижениями синхронного плавания);
- переменный метод (проплывание дистанций с переменной скоростью, например, 50 м с 75% интенсивностью и 50 м свободно);
- малоинтенсивный вариант интервальной тренировки с акцентом внимания на технику синхронных передвижений (10 раз по 25 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10-30 с);
- контрольный метод тренировки (серия фигур по жеребьёвке,

контрольный старт по произвольной программе – соло, дуэт, группа, комбинированная группа).

Теоретическая подготовка представлена в таблице 16.

Примерный перечень практических заданий УТ – 1

Общая физическая подготовка включает в себя следующее:

- строевые упражнения (основная стойка, повороты на месте и в движении, построения на месте и в движении, размыкание в строю, переход с шага на бег и с бега на шаг, остановка во время движения шагом и бегом);
- общеразвивающие упражнения (упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с собственным весом);
- упражнения с предметами, с гимнастическими палками, с мячами;
- упражнения на снарядах (на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке);
- легкоатлетические упражнения (бег 60 м, прыжки в длину, в высоту, метание малого мяча с разбега, полоса препятствий (учебные барьеры, мячи);
- подвижные игры («Невод», «Метка в цель», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Шишки, желуди и орехи», эстафеты).

Специальная физическая подготовка включает в себя следующее:

- специальные упражнения для развития подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба (маховые движения – вперед, назад, в сторону; специальное растягивание на полу, у гимнастической стенки, у хореографического станка активное и пассивное);
- специальные упражнения для развития координации движений (асимметричные упражнения, выполнение известных упражнений в непривычных исходных положениях);
- имитационные упражнения техники движений рук («пропеллер», обратный «пропеллер», опорный гребок) и позиций синхронного плавания («угол вверх», «фламинго», «угол вверх двумя», «шпагат», «вертикаль», «кран» и др.);
- дыхательная гимнастика (задержка дыхания в покое и при выполнении упражнений);
- музыкально-ритмические упражнения (общие понятия о размере, такте, упражнения для выполнения ритмического акцента при шаге и беге, выделение метрического акцента при шаге ударом ноги, выделение сильных и слабых долей такта, музыкальные игры);
- спортивное плавание, прыжки в воду, разучивание и совершенствование техники спортивных способов плавания (проплывание отдельных дистанций в соответствии с контрольными требованиями, скоростное плавание на короткие дистанции, плавание в координации избранным способом плавания не менее 400 м, ознакомление с техникой стартов и поворотов);
- хореография (классический экзерсис у опоры, такой как деми плие, плие, батман тандю (вперед, в сторону, назад), батман тандю с деми плие, батман тандю жете, рон де жамб пар терр; прыжки, а именно тан леве соте в I,

II, V позициях; упражнения на середине зала, такие как подготовительные упражнения для рук, основные позиции рук; ходьба с обыкновенным шагом, скользящим, русским переменным ходом, боковым ходом, боковым ходом с припаданием);

- художественная гимнастика (ходьба с приставным шагом вперед, в сторону, назад, пружинящим шагом, высоким шагом, острым шагом; бег, а именно легкий бег вперед и назад, перекатный, с подниманием и опусканием рук; взмахи руками, туловищем; прыжки, а именно прыжки вверх толчком двумя ногами, сгибая ноги вперед, согнув ноги назад; повороты на месте одноименные и разноименные; равновесие переднее, заднее, боковое);

- акробатика (кувырки последовательные вперед и назад, из упора присев кувырок назад согнувшись, кувырок из седа, стойка на лопатках из положения лежа на спине с опорой на руки, перекат из седа ноги врозь, стойка на кистях с помощью тренера, мосты из положения лежа и стоя со страховкой).

Техническая подготовка включает в себя следующее:

- разучивание и совершенствование техники специальных передвижений синхронного плавания («пропеллер» на спине, обратный «пропеллер» на груди, с ногой, согнутой в колене (обратным и стандартным гребком), в седе углом (обратным и стандартным гребком), в положении «угол вверх», в «эгбитэ»);

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

- фигуры для выполнения юношеского разряда и соответствующие программе соревнований данной возрастной группы. Упражнения для обучения технике фигур. Распространенные ошибки и методика их исправления.

Примерный перечень практических заданий УТ – 2

Общая физическая подготовка включает в себя следующее:

- строевые упражнения (размыкание в стороны и вперед, повороты направо, налево, на месте прыжком с переступанием);

- ОРУ (упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног с собственным весом и весом партнера);

- упражнения с предметами мяч, гантели (поднимание и опускание, перевод с одной руки на другую над головой, броски и ловля мяча в различных исходных положениях);

- упражнения на гимнастической стенке (подъем согнутых и прямых ног до прямого угла, круговые движения ногами, скрестные движения ног, подтягивания, из положения лежа на спине, хватом за первую рейку сгибаясь, стойка на лопатках, опускание вперед в исходное положение; перегибы корпуса; прыжки, держась за опору двумя руками);

- упражнение на специальных приспособлениях, таких как резиновые амортизаторы, тренажеры;

- подвижные игры («Вызывай смену», «ловцы», «борьба за мяч», «перетягивание каната»).

Специальная физическая подготовка включает в себя следующее:

- специальные упражнения на развитие подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба (вращательные движения, маховые упражнения с увеличением амплитуды, статические напряжения);
- перерастягивание (активное и пассивное, с опорой о гимнастическую стенку в горизонтальном и вертикальном положениях, на тренажерах);
- специальные упражнения на развитие быстроты для развития быстроты реакции на команду, для совершенствования скорости одиночного движения;
- упражнения для развития силы с использованием легких отягощений и специальных приспособлений для воспитания локальной силы;
- специальные упражнения для развития ловкости (асимметричные движения, зеркальное выполнение упражнений);
- имитационные упражнения техники специальных передвижений (с помощью резиновых амортизаторов, стоя у гимнастической стенки, в горизонтальном и вертикальном положениях). Имитация позиций синхронного плавания (угол вверх, фламинго, вертикаль, горизонтальный угол, «кран» прогнувшись). Выполнение упражнений с фиксированной задержкой дыхания;
- музыкально-ритмические задания; определение музыкальных акцентов в движении, обозначение музыкальных темпов (умеренный, быстрый, медленный, очень медленный, очень быстрый); выполнение различных движений туловищем, ногами, руками в разном темпе; изменение амплитуды движения в зависимости от темпа;
- спортивное плавание, прыжки в воду, совершенствование техники спортивных способов плавания (развитие скоростных способностей – проплывание дистанции 50 м вольным стилем в соответствии с контрольным нормативом, преодоление дистанции до 800 м без учета времени и 400 м с учетом времени), развитие задержки дыхания – проплывание различных отрезков с интервалами вдоха 1/3, 1/6, проплывание отрезка 25 м кролем без дыхания, совершенствование техники стартов и поворотов), обучение учебным прыжкам в воду (соскоки в воду из передней стойки с бортика бассейна и 1-метрового трамплина);
- хореография (упражнения классического экзерсиса у балетного станка и на середине зала, такие как препарасьон, плие, батман тандю пассе, рои де жамб пар терр, сюр ле ку де-пье, батман фондю, батман фразпе, пор де бра; прыжки па-эшапэ; ходы и движения в полуприседе, притопы в полуприседе, «веревочка»; упражнения для рук на основе русских народных танцев);
- художественная гимнастика (ходьба с перекатным шагом, острым шагом, пружинистым шагом, вальсовым шагом; бег перекатный, острый; прыжки прогнувшись, сгибая ноги вперед, шагом, углом, согнув ноги назад; повороты одноименные, разноименные; равновесие переднее, заднее, боковое с открытыми и закрытыми глазами, с различными положениями рук);
- акробатика (перекаты в сторону, в группировке, из седа ноги врозь; кувырки назад, из упора присев, вперед с места, длинный кувырок; стойки на

лопатках, на кистях с помощью партнера, у опоры; мосты, подъемы из положения мост; прыжки на батуте, на обеих ногах, руки на поясе).

Техническая подготовка включает в себя следующее:

- совершенствование техники специальных движений синхронного плавания;
- совершенствование основных позиций синхронного плавания (угол вверх, фламинго, горизонтальный угол, вертикаль, «кран», шпагат);
- разучивание и совершенствование техники обязательных фигур, ознакомление и разучивание произвольных фигур «связок» и соединений, обучение технике выполнения винтов и вращений в различных позициях вертикаль, «фламинго», «кран»;
- ознакомление с техникой исполнения фигур, соответствующих требованиям взрослых спортивных разрядов;
- упражнения для обучения классификационным фигур синхронного плавания, распространенные ошибки и методика их исправления;
- ознакомление с основами построения и исполнения произвольной программы, постановка произвольных и показательных выступлений;
- участие в квалификационных соревнованиях и водноспортивных праздниках.

Примерный перечень практических заданий УТ – 3

Общая физическая подготовка включает в себя следующее:

- строевые упражнения (смена направления, захождение плечом, фигурная маршировка, движения по диагонали и по косым направлениям на заданные точки, движения змейкой, петлей);
- общеразвивающие упражнения (упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног без предметов, в парах);
- упражнения с предметами (с набивными мячами весом 1 кг, в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении, броски и ловля мяча в различных исходных положениях; с гантелями весом 1 кг из различных исходных положений руки, сгибание и разгибание одной руки, то же двумя руками, круговые движения руками в разных направлениях);
- упражнения на снарядах (на гимнастической стенке, а именно вис углом, вис согнувшись, подъем прямых и согнутых ног до касания перекладины, подтягивания; упражнения на тренажерах для различных мышечных групп);
- подвижные игры («Борьба за мяч», «Катающаяся мишень», эстафеты).

Специальная физическая подготовка включает в себя следующее:

- специальные упражнения для развития подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба с помощью вспомогательных средств (резинового жгута, скакалки), с дополнительной внешней опорой (гимнастической скамейкой, гимнастической стенкой), повторные пружинные движения;
- специальные растягивания на тренажерах;
- упражнения для развития быстроты, частоты движений, быстрой смены ритма и темпа движений;
- развитие силовых способностей (скорости и силы), специальные

передвижения с использованием отягощений, таких как гантели весом 0,5–1 кг пояса;

- развитие способности к длительной задержке дыхания (комплекс упражнений статического и динамического характера со средней и длительной задержкой дыхания);

- музыкально-ритмические упражнения (термины «форте» и «пьяно», динамические оттенки музыки в зале и на воде);

- спортивное плавание, прыжки в воду (совершенствование техники спортивных способов плавания);

- развитие скоростных способностей, проплывание отрезков 25 м, 50 м, 100 м с использованием интервального, переменного, повторного методов спортивной тренировки, дистанционное плавание до 2 км; развитие задержки дыхания, проплывание 31 различных отрезков с укороченными интервалами дыхания 1/8, 1/10; совершенствование техники стартов и поворотов);

- хореография (упражнения классического экзерсиса у балетного станка и на середине зала, такие как батман тандю плие, батман дубль фразпе, релле пар терр, релле-лян на 45°, пор де бра с наклоном корпуса вперед, назад, в сторону; прыжки, такие как шанжман де пье, эпольман, круазе; ходы и движения народных танцев, а именно ход дробью «гармошка», «веревочка», с переступанием; упражнения для рук на основе движений украинского, молдавского, польского, испанского, русского, неаполитанского народных танцев; народные танцы типа «тынок», «вихилясник»);

- художественная гимнастика (ходьба широкими шагами, выпадами, широкими перекрестными шагами, тройными шагами, в темпе вальса, бег высокий, широкий, «шагом»; прыжки касаясь, в кольцо одной, закрытые и открытые, толчком одной ногой; повороты с продвижением на двух ногах, на носке одной, поворот махом; равновесие высокое, в полуприседе на одной);

- акробатика (стойки на голове в группировке, на предплечьях и голове, на голове; колеса в сторону с места, с разбега; мосты «из положения стоя встать в положение мост», то же на обе ноги с переходом на одну, вторая полусогнута вверх, переворот назад в стойку на носках; прыжки на батуте, в вертикали руки вниз, вверх с поворотом на 90° и 180°).

Техническая подготовка включает в себя следующее:

- выполнение специальных передвижений на скорость (от 25 до 50 м);

- ознакомление, разучивание и совершенствование основных позиций синхронного плавания;

- совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих требованиям III и II взрослого разряда;

- разучивание и совершенствование техники выполнения винтов и вращений;

- совершенствование гребковых движений руками при переходе из одной позиции в другую;

- ознакомление и разучивание техники классификационных фигур (шаг назад, «нова», тюмлер, продолжительное вращение, «самерсаб», цапля, «эйфель» прогнувшись, «альбатрос», обратная «Каталина», фламинго, шаг

назад из горизонтального угла, барракуда, фламинго с согнутой ногой, вертикаль из группировки продолжительное вращение, «аврора», «эйфель» вертикаль, субмарина, шпиль, вертикаль из группировки, шпагат с вращением на 180° шаг вперед, обратный «кран», «сабалина», с изменениями);

- построение и разучивание произвольных композиций;

- упражнения для изучения техники движения и синхронности исполнения;

- минимальные требования по спортивной подготовке на конец тренировочного года, выполнения требований по ОФП, СФП, спортивному плаванию, выступление на соревнованиях, выполнение разрядных нормативов по синхронному плаванию.

Примерный перечень практических заданий УТ – 4, 5

Общая физическая подготовка включает в себя следующее:

- общеразвивающие упражнения (упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног, комплексы упражнений с переменным ритмом, серийный метод выполнения);

- упражнения с предметами, с отягощением (с набивными мячами весом 1–1,5 кг, поднимание и опускание мяча прямыми и согнутыми руками в различных направлениях, наклоны с различными положениями мяча, такими как вверх над головой, за головой, за спиной, в одной руке и т.д., прыжки с мячом в руках; с гантелями весом 1–1,5 кг, такими как поднимание и опускание прямых рук во всех направлениях, круговые движения, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, прыжки с гантелями, имитация опорного гребка);

- упражнения на снарядах, таких как 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);

- спортивные игры (подвижные игры, эстафеты).

Специальная физическая подготовка включает в себя следующее:

- специальные физические упражнения на развитие подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба с использованием статических напряжений на максимальной амплитуде, специальное растягивание, перерастяжка;

- упражнения скоростно-силового характера с резкой сменой темпа выполнения упражнений;

- специальные упражнения для вестибулярного аппарата;

- упражнения для совершенствования техники обязательных фигур, дальнейшее совершенствование способности к длительной задержке дыхания (задержка дыхания с сокращением интервала отдыха, специальная дыхательная гимнастика);

- спортивное плавание, прыжки в воду (совершенствование техники спортивных способов плавания, техники стартов и поворотов; развитие общей выносливости, проплывание дистанций 100 м кролем, 200 м комплексным

плаванием в соответствии с контрольными нормативами; развитие силовых способностей; развитие аэробных возможностей проплыванием 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, а именно батман сутеню вперед, в сторону, назад, батман тандю ку депье, батман релеве-лян, гран батман, па-де-бурре V позиция, лицом к опоре, Пор де бра с разнообразными движениями корпуса; прыжки, такие как па ассамбле, ассамбле с продвижением, дубль ассамбле; хода и продвижения боковыми шагами, качающимся шагом, шаги с подскоками; упражнения для рук на основе народно-сценического танца);

- художественная гимнастика (маховые движения 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, в сочетании с вальсовым шагом, с наклоном вперед, с поворотами на 180° и 360°, касаясь кольцом, согнувшись вперед, в сторону; равновесие в круглом полуприседе на одной ноге, свободную ногу вперед, согнуть под тупым, под острым углом, прижать носком к опорной, переходы из одного равновесия в другое; повороты одноименным махом, на 360°, разноименный круговым махом);

- упражнения с предметами (с малыми мячами, такие как 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 через стойку на кистях с поддержкой партнера; прыжки на батуте в группировке, согнувшись, прогнувшись).

- Техническая подготовка включает в себя следующее:

- 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, совершенствование исполнительского мастерства, работа над пластической выразительностью;

- упражнения для обучения и совершенствования техники обязательных и произвольных программ;

- распространенные ошибки и методика их исправления.

Этапы совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ)

На данном этапе учебно-тренировочный процесс должен обеспечить предпосылки для максимальной реализации индивидуальных возможностей

каждого обучающегося.

Этап углубленной спортивной подготовки в синхронном плавании характеризуется дальнейшим совершенствованием физической и технической подготовленности спортсменов. Формируются различные умения и навыки для продуктивной работы в различных видах произвольных программ (соло, дуэт, группа – техническая, произвольная, комбинированная).

Этот период характеризуется постепенным повышением нагрузок за счет их избирательно-направленного воздействия на организм спортсменов. Заметно повышается функциональный уровень подготовки спортсменов, отмечается прирост силы и силовой выносливости. Увеличивается общее число слагаемых, характеризующих мастерство спортсменов. Создаются предпосылки для индивидуализации в работе тренера с особо одаренными спортсменами и для активного внедрения в общий тренировочный процесс достижений спортивной науки. Это требует создания прочного фундамента специальной подготовленности и формирования устойчивой мотивации к достижению высокого мастерства. Для этого широко используются средства, позволяющие повысить функциональный потенциал организма без применения большого объема работы, приближенной по характеру к соревновательной деятельности.

Подготовка в группах высшего спортивного мастерства соответствует требованиям, предъявляемым к спортсменам на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения максимальных достижений. В связи с чем, значительно увеличивается доля средств специальной подготовки и соревновательная практика. Объем тренировочных нагрузок возрастает до 1664 часов в год. Соотношение нагрузок общей и специальной физической, а также технической подготовки планируется в соответствии с индивидуальными способностями спортсмена. При этом следует значительно увеличивать объемы специальной физической и технической подготовки. Средства общей физической подготовки следует использовать, как средство восстановления и оздоровления в переходном и переходно-подготовительном периодах. На этапе высшего спортивного мастерства реализуются «высшие достиженческие» возможности спортсменов. Это завершающий этап многолетней подготовки спортсменов в синхронном плавании. Спортсмены достигают максимального уровня функциональной подготовки, технического мастерства и спортивной мотивации.

Развитие физических качеств синхронисток

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

тренировочного процесса.

Синхронное плавание создает значительно меньшие физические нагрузки на организм спортсменки, чем спортивное плавание. Поэтому такие важные для спортивного плавания качества, как выносливость и ее производная – скоростная выносливость, высокий уровень развития силы, работа с аэробной или анаэробной направленностью, занимают в подготовке водных фигуристок практически незначительное место.

Характер тренировки в синхронном плавании выдвигает на первый план развитие способности к работе с задержкой дыхания; в ряде случаев необходимо задерживать дыхание на 10-20 с.

Во время длительного пребывания под водой в условиях значительного внешнего давления повышаются требования к состоянию ларингологических органов: уши, горло, нос должны быть здоровыми, а в случае заболевания – тщательно и своевременно излеченными.

Различные фигуры, выполняемые на поверхности воды, требуют того, чтобы спортсменка, не прилагая значительных поддерживающих усилий, могла свободно и легко лежать на воде, сосредоточив все свое внимание на качественном выполнении упражнений, раскрытии музыкальной темы, образа и т. д. Поэтому, одно из первостепенных качеств синхронистов – высокая плавучесть.

Деятельность спортсменки в синхронном плавании проходит в необычной среде – без твердой опоры под ногами.

Перемещения в трехмерном пространстве, в том числе вращения вокруг различных осей тела, связаны с необходимостью отлично ориентироваться под водой, обладать высоким уровнем развития координационных способностей.

Эти качества формируются и тренируются с помощью подготовительных упражнений во время акробатической, хореографической и специальной подготовки – на суше и в воде. Специфичным в синхронном плавании является и проявление силы. Силовая выносливость, динамическая сила и другие разновидности этого качества очень важны при тренировке спортсменов в спортивном плавании, но в синхронном плавании более важным компонентом является статическая сила.

Многие фигуры обязательной программы, а также различные композиции в парных и групповых выступлениях требуют от спортсменки выполнения и удержания статических (порой достаточно сложных) поз, связанных также с высоким проявлением гибкости.

В синхронном плавании проявление гибкости также имеет свои особенности по сравнению с гибкостью в спортивном плавании, где в основном развивается подвижность тех суставных групп, которые принимают самое активное участие в плавательных движениях (практически это гибкость плечевых, тазобедренных и голеностопных суставов).

В синхронном же плавании, где необходимо выполнять довольно большое количество упражнений в различных позах, с разными углами сгибания во многих суставных группах, спортсменка должна обладать

повышенной гибкостью для технически правильного исполнения фигур в безопорном положении.

Высокая подвижность в суставах способствует более эстетичному выполнению композиции и повышает зрелищность выступления.

Хорошая гибкость в сочетании с достаточным уровнем статической силы представляет собой важный комплекс дополняющих друг друга качеств. Гибкость может быть активной и пассивной. Активная проявляется в процессе собственных мышечных усилий (например, касание пальцами прямой ноги ладоней рук, вытянутых вперед – в стороны, в положении стоя); пассивная проявляется под воздействием внешних сил (это может быть сопротивление внешней среды, действия партнера и т. д.).

Гибкость можно достаточно легко и быстро совершенствовать. Но это физическое качество быстро утрачивается, если спортсмен систематическими упражнениями не будет поддерживать уровень ее развития.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах следует выполнять ежедневно по 10-15 мин в день.

Формы применения этих упражнений могут быть различными (самостоятельные занятия, посвященные только развитию гибкости, в зале подготовительных упражнений перед тренировкой в воде).

Упражнения на гибкость желательно включать в комплекс утренней гимнастики.

Так как упражнения, направленные на развитие пассивной гибкости, выполняются с высокой амплитудой движения в суставах, близкой к максимальной, перед занятиями необходимо провести интенсивную и качественную разминку, чтобы избежать возможных травм.

Выполнение упражнений на гибкость всегда связано с упражнениями на отягощение. Это может быть и естественное отягощение (масса собственного тела), и с помощью блоков, резиновых амортизаторов и других приспособлений.

Поэтому, выполняя комплекс специальных подготовительных упражнений, следует чередовать упражнения на гибкость с упражнениями, направленными на развитие силы. Укрепляя различные мышечные группы, упражнения, предназначенные для развития силы, препятствуют накоплению лишнего жира и возрастанию массы спортсменки, способствуют формированию правильной осанки.

4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Таблица 16

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	- история развития синхронного плавания. Возникновение и развитие синхронного плавания. Развитие синхронного плавания в России, мире; - техника безопасности на занятиях синхронным плаванием. Правила безопасности на занятиях в бассейне;
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	- физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры в обществе; - морально-волевая и психологическая подготовка спортсменов. Формирование трудолюбия процессе тренировки;
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	- гигиенические требования, режим питания в синхронном плавании. Правила соблюдения гигиены. Режим спортсмена. Режим тренировки и отдыха. Гигиенические основы закаливания. Значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья;
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Декабрь - май	- основы техники синхронного плавания. Основные понятия о технике. Техника выполнения гребков (плоский, стандартный, обратный). Общая характеристика передвижений в синхронном плавании. Ошибки, пути и методы их устранения. Техника классификационных фигур (группировка, вращение в группировке, волна, марлин, щука, оборот вперед и назад в группировке и согнувшись). Основные требования к технике исполнения фигур (темп, ритм, правильная геометрия, высота). Ошибки, пути и методы их устранения; - методика обучения обязательным и произвольным упражнениям синхронного плавания. Методика начального обучения. Общее ознакомление с техникой синхронного плавания. Обучение основным положениям спортсменки на воде, простейшим передвижениям, фигурам. Упражнения для развития чувства баланса на воде. Подводящие упражнения на суше и на воде. Предупреждение и исправление ошибок в технике синхронного плавания. Формирование двигательных навыков. Организация занятий, структура урока, построение, содержание,

			продолжительность и распределение физической нагрузки; - техника спортивного плавания и прыжков в воду. Общая характеристика спортивного плавания. Понятие о технике спортивных способов плавания. Техника стартов и поворотов. Характеристика простейших прыжков в воду. Ошибки и методы их устранения; - основы музыкальной грамоты. Элементы музыкальной грамоты (темп, ритм). Название звуков. Ритмические остановки. Размер музыкального произведения;
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь - август	- правила организации и проведения соревнований. Место соревнований в тренировочном процессе. Возрастные группы участниц. Права и обязанности участниц соревнований. Основные правила соревнований;
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь - май	- оборудование и инвентарь. Общая характеристики бассейна. Правила внутреннего распорядка в бассейне и пользование инвентарем. Виды спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	– физическая культура и спорт в России. Физическая культура как одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья и всестороннее развитие физических способностей. Значение выступления российских спортсменок на международной арене. Место и роль спортивной классификации, принципы ее построения. Спортивные разряды и звания; – синхронное плавание в системе физического воспитания. Состояние и развитие синхронного плавания в России. История синхронного плавания. Выступление спортсменок на международных соревнованиях. Развитие синхронного плавания в России, мире; – техника безопасности на занятиях синхронным плаванием. Правила безопасности занятий в бассейне. Ознакомление с инструкцией по оказанию первой помощи при несчастных случаях. Дополнительная страховка при выполнении упражнений на задержку дыхания;
	Режим дня и питание обучающихся	октябрь - ноябрь	– гигиенические требования, режим питания в синхронном плавании. Гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена обуви, одежды, жилища. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения: закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий синхронным

			плаванием. Режим спортсменов, значение соблюдения режима в процессе тренировки и соревнований; – питание и значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья; – понятие об основном обмене. Значение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Питьевой режим, контроль за весом тела;
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Декабрь - май	– основы техники синхронного плавания. Характеристика гребков (техника выполнения, ошибки, пути и методы их устранения). Индивидуальные особенности техники гребков и их зависимость от анатомо-физиологических особенностей спортсменки и ее физического развития. Принцип составления серия и классификация фигур. Техника движений рук при переходе из одной позиции в другую. Требования к геометрической правильности фигур; – техника винтов и вращений. Основы техники выступлений с произвольными программами (соло, дуэт, группа, комбинированная программа). Принципы и правила построения произвольных программ. – Подбор музыки и ее анализ. Требования к трудности элементов и их соединений, техничности, оригинальности, выразительности синхронности исполнения произвольных программ; – методика обучения обязательным и произвольным упражнениям синхронного плавания. Вариативность средств, форм и методов обучения в разных возрастных группах. Особенности работы с юными спортсменками. Система тренировочных и соревновательных нагрузок. Воспитание морально -волевых качеств юных спортсменов. – врачебный контроль. Ведение спортивных дневников. Роль и значение контрольно-переводных нормативов по ОФП И СФП. Дневник учета тренировочной работы, направленность, содержание тренировки. Дозировка нагрузки и оценка результатов работы. Режим, сон, время подъема, самочувствие, питание, отдых. Анализ данных учета и использование выводов в планировании тренировки; – техника спортивного плавания и прыжков в воду. Совершенствование техники спортивных способов плавания стартов и поворотов. Зависимость техники исполнения от уровня квалификации; – техника хореографических, акробатических упражнений и упражнений по художественной

			гимнастике. Значение хореографической подготовки. Постановка головы, рук, ног, основных упражнений. Хореографическая растяжка, методика обучения упражнениям у хореографического станка, на середине зала. Танцевальные элементы. Постановка и подбор элементов хореографии для составления произвольных композиций. Задачи и содержание художественной гимнастики для совершенствования спортивного мастерства синхронисток. Краткая характеристика упражнений без предметов и их классификация. Характеристика акробатических упражнений. Разбор основных элементов акробатики. Значение прыжков на батуте. Страховка при выполнении прыжков на батуте; – основы музыкальной грамоты. Значение музыки в синхронном плавании. Содержание музыки. Подбор музыкальных произведений и составление произвольных программ;
	Психологическая подготовка	сентябрь - апрель	– морально-волевая и психологическая подготовка спортсменов. Основные методы развития волевых качеств. Сильные и слабые волевые стороны спортсменов, их выявление и коррекция. Роль соревновательного метода в развитие волевых качеств. Проявление волевой подготовки спортсменов в личных, командных соревнованиях;
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь - май	– оборудование и инвентарь. Сооружения для синхронного плавания: бассейны, залы и их оборудование;
	Правила вида спорта	декабрь - май	– правила организации и проведения соревнований. Правила соревнований. Положение о соревнованиях, характер соревнований. Заявка на участие. Методика судейства обязательной программы и произвольной программы. Выведение средней и окончательной оценки.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	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	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.

	(неотренированно сть)		
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	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 многокомпонентны й процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующи й и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	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 течение переходн ого периода спортивн ой подготовк и	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	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной	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.

	деятельности		
	Социальные функции спорта	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	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	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	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 течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки

Осуществление спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» основано на особенностях вида спорта и его спортивных дисциплин.

Реализация Программы проводится с учётом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «синхронное плавание», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «синхронное плавание» учитываются при формировании Программы и годового учебно-тренировочного плана.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Программы формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Сахалинской области, муниципальных образований.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, выполнить контрольные нормативы, разрядные требования и не иметь медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Возраст обучающихся на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается, при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Сахалинской области по виду спорта «синхронное плавание», участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «синхронное плавание» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание»

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации программы соответствуют требованиям ФССП по синхронному плаванию.

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

- наличие дорожек вдоль бортика бассейна с ванной размеров:
 - а) не менее: ширина - 12 м, длина - 25 м и глубиной не менее 2,0 м (для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства);
 - б) не менее: ширина - 8 м, длина - 25 м для этапа начальной подготовки;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие хореографического зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях";
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблицы 17, 18);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 19);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 17

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Аппаратура для трансляции музыки	комплект	на бассейн	1

	над водой и под водой, включающая: подводный звукоизлучатель (динамик), акустические системы, усилитель мощности, проигрыватель с различными типами носителей, микшерный пульт, рэковый кейс, комплект коммутации			
2.	Батут портативный	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
3.	Блок для йоги	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	32
4.	Дорожка акробатическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
5.	Доска для плавания	штук	на бассейн	8
6.	Зеркальная стена	штук	на хореографический зал	2
7.	Коврик аэробический	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	8
8.	Лонжа винтовая большого и среднего размера	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
9.	Лонжа сальтовая большого и среднего размера	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
10.	Лопатки для плавания	пар	на бассейн	8
11.	Мат гимнастический мягкий	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	8
12.	Мат гимнастический твердый	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	8
13.	Покрытие фрикционное (нескользящее)	м ²	на бассейн	18

14.	Портативная беспроводная музыкальная аудиосистема с различными типами носителей	штук	на тренера-преподавателя	1
15.	Скакалка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	8
16.	Скамейка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
17.	Станок хореографический стационарный и (или) переносной	комплект	на хореографический зал	1
18.	Стенка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства				
19.	Электронный планшет (диагональ не менее 10 дюймов)	штук	на тренера-преподавателя	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица 18

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количес тво	срок эксплуат ации (лет)	количес тво	срок эксплуатаци и (лет)	количес тво	срок эксплуатаци и (лет)	количес тво	срок эксплуатации (лет)
1.	Утяжелители для рук, ног и на пояс	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 19

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)

1.	Зажим для носа	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
3.	Купальник для женщин для спортивных соревнований (для произвольных программ)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
4.	Купальник для женщин для спортивных соревнований (черный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
5.	Купальник тренировочный для женщин	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
6.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Плавки для мужчин для спортивных соревнований (для произвольных программ)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
9.	Плавки для мужчин для спортивных соревнований (черные)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

10.	Плавки тренировочные для мужчин	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
13.	Шапочка для плавания (белая для спортивных соревнований)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
14.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Литература

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. – М., Академия Проект, 2001–811 с.
2. Акробатика: Учебник для институтов физической культуры / Под редакцией Е.Г. Соколова – М.: Физкультура и спорт, 1973–160 с.
3. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М.: ФиС, 1987–177 с.
4. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСП»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021–63 с.
5. Белоковский В.В. Художественное плавание – М.: Физкультура и спорт, 1985–112С., с иллюстрациями.
6. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. – М.: Советский спорт, 2005–348 с.
7. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991–288 с.
8. Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Надёжность в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983–176 с.
9. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М., ФиС, 2005–219 с.
10. Божевич Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М., 1986–398 с.
11. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Олимпийская литература, 2005– 157 с.
12. Брукс Дуглас. Умный тренинг. – М.: АСТ, 2010–381 с.
13. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. М., «Физкультура и спорт», 1978. 152 с. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984–176 с.
14. Водные виды спорта: Учебник для студентов высших учебных заведений / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2003–320 с.
15. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологические активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001–158 с.
16. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2010–150 с.
17. Гладков В.Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений) – М.: Советский спорт, 2007–186 с.
18. Горбунов Г Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2006–326 с.
19. Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении.

– М.: Шаг, 1993–144 с.

20. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. – М.: TerraСпорт, 2003–208 с. 80

21. Губа В.П. Сенситивные периоды развития детей. Определение спортивного таланта. – 2020.

22. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: Высшая школа 1980–255 с.

23. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1989–238 с.

24. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. – М.: Совет, спорт, 2009–199 с.

25. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Terra- спорт, 2000–367 с.

26. Максимова М.Н., Боголюбская М.С, Максимова Г.В., Воронцов А.Р., Максимов В.Н. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании: Учебное пособие для студентов РГУФК. – М., 2004.

27. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – М., 2001–323 с. Морель Ф. Хореография в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1971.

28. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М., ФиС, 2010–230 с.

29. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998–286 с.

30. Озолин Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. – М.: АСТ, 2012–863 с.

31. Основы построения тренировки квалифицированных пловцов: учебное пособие для студентов специализации «Плавание» / О.И. Попов, В.В. Смирнов; РГУФК. – М., 2007–92 с. Прыжки в воду / Н.А. Андреева, С.П. Ефимова, Л.И. Ефимов и др. – М.: Физкультура и спорт, 1965–232 с.

32. Парфенов В.А., Кононенко Ю.Л. Синхронное плавание. – Киев: Здоровье, 1979–104 с. Плавание: Учебник для педагогического факультета институтов физической культуры / Под редакцией Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 1984–288 с.

33. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. – М.Советский спорт, 2005–807 с.

34. Правила соревнований. – М.: Министерство спорта Российской Федерации, 2017–58 с.

35. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСПР»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022–81 с.

36. Роженцов В.В., Полевщиков М.М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы, исследования. – М.: Советский спорт, 2006–278 с.

37. Совершенствование двигательных действий спортсменов водных

видов спорта. – Сборник научных трудов. – Ленинград, 1989–120 с.

38. Соломатин В.Р. Индивидуальный подход и основы построения тренировки в спортивном плавании в возрастных группах: монография / В.Р. Соломатин. – М.: Физическая культура, 2008–168 с.

39. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Перевод с польского – М.: Физкультура и спорт, 1998–412 с.

40. Теория и методика синхронного плавания: учебник. 2-е издание, испр. и доп./ Максимова М.Н. – М.: Спорт, 2017–304 с.

41. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта – М.: Физкультура и спорт, 1972–176 с. Основы управления подготовкой юных спортсменов. / Под редакцией проф. М.Я. Набатниковой – М.: Физкультура и спорт, 1982–280 с.

42. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры / Под общей редакцией Т.С. Лисицкой – М.: Физкультура и спорт, 1982–232 с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта Российской Федерации;
2. <http://www.rusada.ru/> – Российское антидопинговое агентство;
3. <http://www.roc.ru/> – Олимпийский комитет России;
4. <http://www.fina.org/> – Международная федерация плавания;
5. <http://www.len.eu/> – Европейская лига водных видов спорта;
6. <https://www.gto.ru/> – Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
7. <http://www.synchrorussia.ru/> – Федерация синхронного плавания России.