

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ВОДНЫМ ВИДАМ СПОРТА
«НЕВСКАЯ ВОЛНА»**

ПРИНЯТО
с учетом мнения
Педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР по ВВС
«Невская волна»
протокол № _____ от _____

УТВЕРЖДЕНО
Директор СПб ГБУ ДО СШОР по ВВС
«Невская волна»
Ю.Г. Феленко
Приказ № _____ от _____

ПРОЕКТ

**Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «синхронное
плавание»**

Программа разработана на основании:

Распоряжения Комитета по образованию № 1676-р от 25.08.2022 «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга» и базовыми требованиями, утвержденными распоряжением КФКиС № _____ от _____.

Срок реализации программы на уровнях:

Спортивно-оздоровительный этап базовый уровень – 1-3 года (6-10 лет)

Авторы-разработчики:

Погудина Анна Анатольевна _____
Алексеева Дарья Алексеевна _____

Санкт-Петербург, 2024

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	5
II ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	7
2.1. Сроки реализации спортивно-оздоровительного этапа, возрастные границы лиц, количество лиц в группах на уровнях подготовки для освоения Программы	7
2.2. Объем дополнительной общеразвивающей программы	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей программы	8
2.3.1. Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия (смешанные)	8
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия	9
2.3.3. Спортивные соревнования	9
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	14
2.5. Календарный план воспитательной работы	18
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	25
III СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	29
3.1. Требования к результатам прохождения Программы	29
3.2. Оценка результатов освоения Программы	29
IV РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	30
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на спортивно-оздоровительном этапе по уровням подготовки	30
4.2. Учебно-тематический материал Программы	33
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	34
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	35
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	35
6.2. Кадровые условия реализации Программы	35
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	37
Приложение 1 Перечень нормативов (контрольных испытаний) индивидуального (конкурсного) отбора для зачисления на спортивно-оздоровительный этап базового уровня подготовки первого года обучения по виду спорта «синхронное плавание»	39
Приложение 2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап базового уровня подготовки второго года обучения по виду спорта «синхронное плавание»	45
Приложение 3 Годовой учебно-тренировочный план	50

Приложение 4 Календарный план воспитательной работы	52
Приложение 5 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	55
Приложение 6 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	56
Приложение 7 Учебно-тематический план	58
Приложение 8 Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимый для прохождения подготовки	66

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «синхронное плавание» предназначена для организации образовательной деятельности по виду спорта «синхронное плавание» с учетом базовых требований по виду спорта «синхронное плавание», утвержденных распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от _____ №_____, а также Распоряжением Комитета по образованию № 1676-р от 25.08.2022 «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга». Программа разработана с учетом части 9 статьи 2 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для спортивно-оздоровительного этапа базового уровня.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом для учебно-тренировочной работы.

Сокращения, используемые в Программе:

- Программа- дополнительная общеразвивающая программа;
- Учреждение- Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта «Невская волна» (СПб ГБУ ДО СШОР по ВВС «Невская волна»);
- СОб- спортивно-оздоровительный этап базовый уровень;
- ОФП- общая физическая подготовка;
- СФП- специальная физическая подготовка;
- ФЗ- федеральный закон;
- РУСАДА – Российское антидопинговое агентство;
- ТИ- терапевтическое использование;
- БАД- биологически активная добавка.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «синхронное плавание» (далее- Программа) Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва по водным видам спорта «Невская волна» (далее – Учреждение) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом 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»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 № 1095 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 71667 от 20 декабря 2022 года);
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 января 2024 № 46 «Об утверждении правил вида спорта Синхронное плавание»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказом 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»;
- Постановлением 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»»;
- Распоряжением Комитета по образованию № 1676-р от 25.08.2022 «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- Распоряжением Комитета по физической культуре и спорту 376-р от 08.05.2024 «Об утверждении особенностей организации подготовки спортивного резерва в Санкт-Петербурге для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга»;

- Распоряжением Комитета по физической культуре и спорту ____ от ____ .2024 «Об утверждении базовых требований по видам спорта».

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по подготовке всех дисциплин по плаванию с учетом базовых по виду спорта «синхронное плавание» и направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса подготовки на спортивно-оздоровительном этапе всех уровней подготовки.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Сроки реализации спортивно-оздоровительного этапа, возрастные границы лиц, количество лиц в группах на уровнях подготовки для освоения Программы

Сроки реализации спортивно-оздоровительного этап, возрастные границы лиц, количество лиц в группах на уровнях подготовки для освоения Программы установлены базовыми требованиями, представлены в таблице 1. В соответствии с порядком реализации спортивно-оздоровительного этапа, Учреждение может объединить в одну учебно-тренировочную группу обучающихся с разных этапов спортивной подготовки, уровней подготовки и годов обучения при следующих условиях:

допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа начальной подготовки и базового уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа равнозначных годов обучения;

допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапа учебно-тренировочного и продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа равнозначных годов обучения;

допускается объединение в одну учебно-тренировочную группу этапов ССМ, ВСМ и продвинутого уровня подготовки спортивно-оздоровительного этапа;

соблюдение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

соблюдение требований техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

Таблица 1- Сроки реализации спортивно-оздоровительного этапа, возрастные границы лиц, количество лиц в группах на уровнях подготовки

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)*	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Базовый уровень	1-3	6	10	8-16

*возраст зачисления должен быть достигнут в текущем году.

Минимальный возраст зачисления на Программу – 6 лет. На спортивно-оздоровительный этап базового уровня первого года обучения зачисляются лица, желающие заниматься плаванием, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно прошедшие конкурсный индивидуальный отбор, согласно приложению 1 настоящей Программы. Кандидаты должны достичь установленного возраста в календарном году, в котором происходит зачисление на

Программу. Для перевода на спортивно-оздоровительный этап базового уровня второго года обучения обучающиеся должны успешно сдать перечень контрольно-переводных нормативов и тестирование теоретической подготовки, согласно приложению 2, 7 настоящей Программы.

2.2. Объем дополнительной общеразвивающей программы

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. Объем нагрузок в Учреждении по этапам подготовки рассчитывается согласно расписанию учебно-тренировочных занятий с учетом непрерывного учебно-тренировочного процесса, составляющего 52 недели в год. Объем дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «синхронное плавание» представлен в таблице 2.

Таблица 2- Объем дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «синхронное плавание»

Объем учебно-тренировочной нагрузки	Уровни подготовки	
	Базовый уровень	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю (оптимально)	4,5-6	6-8
Количество учебно-тренировочных занятий в неделю	3-4	До 4
Общее количество часов в год	До 312	До 416

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей программы

С учетом комплексного подхода к подготовке обучающихся по виду спорта «синхронное плавание» при реализации Программ применяются следующие виды (формы) обучения:

2.3.1. Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия (смешанные)

Учебно-тренировочные занятия могут проводиться в групповом и индивидуальном формате. При формировании группы Учреждение руководствуется базовыми требованиями по виду спорта «плавание» в части касающихся возраста, количества и уровней подготовки обучающихся. Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия - 60 минут (астрономический час).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы на спортивно-оздоровительном этапе устанавливается в часах и не должна превышать:

- на базовом уровне - двух часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят: теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия.

Допускается реализация смешанного формата учебно-тренировочных занятий для повышения уровня физической подготовленности и технического мастерства.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в Учреждении являются:

- Очная форма;
- В случае возникновения обстоятельств, препятствующих реализации дополнительной общеразвивающей программы в очной форме (приостановки очной формы обучения), может применяться очная форма обучения с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Основная организационная форма учебно–тренировочного процесса для всех обучающихся - групповые занятия с продолжительностью, соответствующей этапу подготовки.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения эффективности подготовки, могут организовываться учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в рамках каникулярных периодов, в том числе с привлечением дополнительных мер социальной поддержки в сфере организации отдыха детей и молодежи и их оздоровления. Таблица 3- Перечень учебно-тренировочных мероприятий

2.3.3. Спортивные соревнования

Участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях обучающихся Учреждения осуществляется в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга.

Приказом Министерства спорта Российской Федерации 46 от 24.01.2024 «Об утверждении правил вида спорта «синхронное плавание», определены спортивные дисциплины в синхронном плавании, программы и требования к их выполнению. Соревнования в синхронном плавании проводятся по спортивным дисциплинам в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, в возрастных группах в соответствии с правилами World Aquatics (далее-WA), представленных в таблице 3.

Таблица 3- Номер вида спорта – синхронного плавания и спортивных дисциплин по синхронному плаванию во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер–код спортивной дисциплины						
				023	007	1	8	1	1	Б
1	Синхронное плавание	023 000 1 6 1 1 К	Соло – произвольная программа	023	007	1	8	1	1	Б

			Соло – техническая программа	023	006	1	8	1	1	Ж
			Соло	023	001	1	8	1	1	Б
			Дуэт – произвольная программа	023	009	1	8	1	1	Б
			Дуэт – техническая программа	023	008	1	8	1	1	Ж
			Дуэт	023	002	1	6	1	1	Б
			Дуэт смешанный	023	012	1	8	1	1	Л
			Дуэт- смешанный – произвольная программа	023	013	1	8	1	1	Я
			Дуэт-смешанный– техническая программа	023	014	1	8	1	1	Я
			Группа – произвольная программа	023	011	1	8	1	1	Б
			Группа – техническая программа	023	010	1	8	1	1	Ж
			Группа	023	003	1	6	1	1	Б
			Комби	023	004	1	8	1	1	Б
			Акробатическая группа	023	015	1	8	1	1	Б
			Фигуры	023	005	1	8	1	1	Д

Согласно правилам вида спорта «синхронное плавание» определены следующие возрастные группы участников соревнований:

- Мужчины и женщины 15 лет и старше;
- Юниоры 15-20 лет;
- Юниорки 15-19 лет;
- Юноши 13-16 лет;
- Девушки 13-15 лет;
- Мальчики и девочки до 13 лет.

В возрастной категории мальчики и девочки до 13 лет к участию в соревнованиях допускаются спортсмены 7-12 лет. Возможно проведение соревнований с разбивкой по возрастным группам, определяемые региональной спортивной федерацией, в зависимости от подготовленности спортсменов.

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований. Возрастная группа участников определяется с 01 января до 31 декабря в год проведения соревнований.

Участники соревнований моложе пятнадцати (15) лет) не должны допускаться к участию в чемпионате, Кубке России и всероссийских соревнованиях в возрастной группе- мужчины и женщины.

На одних и тех же соревнованиях обучающийся может участвовать в одном соло (техническая и/или произвольная программы), одном дуэте (техническая и/или произвольная программы), одном смешанном дуэте (техническая и/или произвольная программы), одной группе (техническая и/или произвольная программы), одном комби, одной акробатической группе.

Каждый обучающихся, принимающий участие в соло, дуэте, дуэте-смешанном, комби и акробатической группе обязан выполнить 4 фигуры. Группы и серии фигур выбираются техническим комитетом WA каждые 4 года и утверждаются исполкомом Федерации. Региональная спортивная федерация, в зависимости от подготовленности спортсменов формирует группы фигур самостоятельно.

Техническая программа выполняются под музыку. В технической программе: соло, дуэт, дуэт-смешанный, группа обучающиеся должны выполнить обязательные технические элементы. Обязательные технические элементы и количество обязательных произвольных элементов и дополнительных элементов определяется техническим комитетом WA и утверждаются Исполкомом Федерации.

Произвольная программа выполняются под музыку. В произвольной программе: соло, дуэт, дуэт-смешанный, группа обучающиеся должны выполнить определенное количество произвольных обязательных элементов и соответствовать требованиям по наполнению программ. Количество произвольных обязательных элементов определяется техническим комитетом WA и утверждаются Исполкомом Федерации.

Комби исполняется под музыку. Обучающиеся должны выполнить произвольные обязательные элементы. Должна соответствовать требованиям по наполнению программ и соответствовать иным требованиям.

Акробатическая группа исполняется под музыку. Обучающиеся должны выполнить определенное количество акробатических элементов и соответствовать иным требованиям.

Важнейшими характеристиками соревновательной деятельности обучающихся по виду спорта «синхронное плавание» является: техника исполнения, сложность и художественное впечатление, оценивается в баллах, где 10 баллов-это безупречное исполнение, 0 баллов- полностью неудавшееся исполнение.

Сложность предусматривает:

- Сложность всех движений, синхронность

Техника исполнения предусматривает:

- Уровень мастерства в исполнении специальных навыков, исполнение всех движений;
- Синхронизация и точность движения спортсменов по отношению друг к

другу и к музыке над водой, на поверхности и под водой.

Художественное впечатление предусматривает:

- Хореографию движений и поз, сочетание художественных и технических элементов в программах, разнообразность и креативность;
- Музыкальная интерпретация- единство движений, образа и музыки;
- Манера представления-манера представления программы зрителям и общее впечатление от нее.

Система соревнований представляет собой ряд официальных соревнований и контрольных курсовок, включенных в единую систему подготовки обучающихся. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки обучающегося, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие обучающихся в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специальных физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке обучающихся, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность обучающегося.

Соревновательная подготовка предусматривает участие обучающихся в соревнованиях, которые подразделяются на основные, отборочные и контрольные.

Контрольные соревнования- это вид соревновательной деятельности, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается и корректируется программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри Учреждения или группы.

К контрольным соревнованиям относятся:

- Межмуниципальные и муниципальные соревнования по обязательной программе на спортивно-оздоровительном этапе базового уровня;
- Контрольные курсовки в группе по отдельным видам программы;

Отборочные соревнования- это вид соревновательной деятельности, по итогам которых комплектуются команды для дальнейшего участия во всероссийских и/или региональных соревнованиях. В зависимости от принципа комплектования состава команды всероссийских и/или региональных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить норматив.

К отборочным соревнованиям относятся:

- муниципальные, межмуниципальные соревнования по всем видам программ для всех уровней подготовки;
- отборочные курсовки в составы сборных команд для обучающихся всех уровней подготовки.

Основные соревнования- это вид соревновательной деятельности, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной.

- Первенство/чемпионат Санкт-Петербурга для всех этапов подготовки за исключением базового уровня;
- Первенство/чемпионат Северо-Западного федерального округа для всех этапов подготовки за исключением базового уровня;
- Межмуниципальные и муниципальные соревнования по всем видам программ на спортивно-оздоровительном этапе базового уровня со 2 года обучения.

У отдельных обучающихся или групп, достигших в синхронном плавании высоких результатов к основным стартам могут быть отнесены: Всероссийские соревнования, Первенство России, Чемпионат России и Кубок России.

Количество планируемых соревнований зависит от этапа многолетней спортивной подготовки и индивидуальных особенностей обучающегося.

Минимальные планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта «синхронное плавание» представлены в таблице 4.

Таблица 4- Минимальные планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта «синхронное плавание»

Виды спортивных соревнований	Базовый уровень	
	До года	Свыше года
Контрольные	2	2
Отборочные	-	1
Основные	-	1

Основными требованиями к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- Соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «синхронное плавание»;
- Соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем уровне подготовки;
- Наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных

мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «синхронное плавание» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки, распределяет учебное время, соотношение видов спортивной подготовки и отводимое время на их освоение для каждого уровня подготовки.

Учебно-тренировочный план рассчитанный на 52 недели в год, утверждается Учреждением. Учебно-тренировочный план содержит разделы по: общей физической подготовке, специальной физической подготовке, участию в спортивных соревнованиях, технической подготовке, теоретической подготовке, психологической подготовке, контрольные мероприятия (тестирования и контроль), медицинские и медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия. Каждый раздел учебно-тренировочного плана является неотъемлемой частью подготовки обучающегося.

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на уровнях подготовки представлен в приложении 3.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание учебно-тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы подготовка обучающихся в течение года может делиться на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация обучающегося, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки в макроцикле. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Продолжительность периодов зависит от календаря и количества соревнований.

В подготовительном периоде учебно-тренировочный процесс строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм. Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (гибкости, координации, специальной выносливости и др.) В дальнейшем значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Подготовительный период принято делить на два этапа:

- общеподготовительный этап;
- специально-подготовительный этап;

Основной задачей общеподготовительного этапа является постепенное вовлечения организма обучающегося в учебно-тренировочный процесс последующего периода, повышение уровня общей физической подготовленности, увеличение возможностей основных функциональных систем организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата.

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода проходит подбор музыкального сопровождения для произвольных композиций; конструирование новых элементов, тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных

Основные средства учебно-тренировочного процесса:

- ОФП - общеразвивающие и укрепляющие упражнения, элементы гимнастики;
- СФП – упражнения, направленные на развитие специальной выносливости, гибкости, координации, силы;
- плавательная подготовка – упражнения для развития анаэробных и аэробных возможностей организма, ныряние;
- выполнение технических элементов и отработка отдельных видов программ;
- акробатика – разучивание акробатических элементов и поддержек.

Соревновательный период делится на 2 этапа:

- Предсоревновательный этап;
- Собственно-соревновательный этап.

Задачи предсоревновательного этапа:

- создание прочного фундамента физической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- целенаправленное развитие физических качеств и способностей обучающихся, влияющих на эффективность соревновательной деятельности;
- повышение объема учебно-тренировочных нагрузок;
- постановка и разучивание/совершенствование композиций;

Основные средства подготовки:

- ОФП – упражнения на тренажерах, с эластичными бинтами, гантелями, выполнение элементов ОФП в скоростном режиме, упражнения на гибкость;
- Плавательная подготовка – воспитание базовой выносливости, скоростных качеств (плавание средних и коротких дистанций). Использование интервального, повторного и контрольного метода спортивной тренировки;
- СФП и ТП на воде – специальные скоростные передвижения по воде, элементы технической и произвольной программ, вращательные элементы, выталкивания, выпрыгивания, упражнения с отягощениями на воде;
- Хореография – классический экзерсис, элементы народного и современного танца, просчет произвольных композиций под музыку в зале.;

- Акробатика – отработка акробатических элементов на суше и на воде, подготовка к сложным трюковым элементам и выполнение их на воде;
- Постановка произвольных программ и совершенствование техники исполнения.

Основные задачи в собственно-соревновательный этап:

- Повышение интенсивности учебно-тренировочных нагрузок;
 - Непосредственная подготовка к соревнованиям и участие в них;
 - Совершенствование технических элементов и частей произвольных программ;
 - Тренировка специальной выносливости и стабильности исполнения произвольных программ полностью;
- Психологический тренинг;

Основные средства подготовки:

- ОФП – в скоростных режимах;
- СФП – совершенствование специальной гибкости, отработка произвольных композиций под счет и музыку в зале;
- Плавательная подготовка – плавание в виде разминки, серии коротких отрезков с максимальной скоростью;
- Хореография – экзерсис, отработка «суши» произвольных композиций под музыку
- Специальная техническая подготовка на воде – совершенствование техники частей композиций, прогоны композиций полностью и повторное исполнение частей с малым интервалом отдыха;
- Проведение «контрольно-модельных» тренировок с участием судей, приближенных к условиям соревнований;
- Соревнования.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние обучающегося и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы. После соревнований рекомендуется включать в учебно-тренировочные занятия анализ выступлений обучающихся, с целью повышения уровня осведомленности об уровне исполнения элементов и дальнейшего совершенствования.

Основные задачи переходного периода:

- Полноценный отдых после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;

- Проведение лечебно-профилактических мероприятий;
- Проведение восстановительных мероприятий;
- Мероприятия по психологической разгрузке;

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей синхронистов. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде, которые редко применялись в течение годичного.

Учебно-тренировочный процесс в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками.

Правильное построение переходного периода позволяет не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Типы и задачи мезоциклов:

Структура учебно-тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3–8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в учебно-тренировочном процессе обучающихся применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей Программе, как основные элементы при планировании учебно-тренировочного процесса.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Выделяют: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы. Кроме основных мезоциклов есть: контрольно-подготовительные, предсоревновательные, восстановительно-поддерживающие.

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение обучающихся к эффективному выполнению специфической учебно-тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия, (диспансеризация, углубленные медицинские обследования).

В базовых мезоциклах внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма обучающихся, развитию их физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Учебно-тренировочный процесс характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей Программой для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарным планом соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему учебно-тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности обучающихся, совершенствуются их технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению обучающихся и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания детей и подростков обуславливает повышение требований к воспитательной работе в Учреждении.

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебно-тренировочного плана и следующих основных задач воспитательной работы: формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств, воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма. В календарный план воспитательной работы Учреждение может включать лекции по: здоровьесбережение, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления и иные направления в работе.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в приложении 4.

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

В соответствии со статьей 26 и 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации 464 от 24.06.2021 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» Учреждение, реализующее дополнительные общеразвивающие программы, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить занятия с обучающимися, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, знакомить обучающихся под роспись с локальными нормативными актами, связанные с прохождением учебно-тренировочного процесса, а также с антидопинговыми правилами и правилами по синхронному плаванию. Обязательным условием для допуска к учебно-тренировочному процессу и участию в соревнованиях обучающимися является ежегодное прохождение антидопингового онлайн курса РУСАДА с получением сертификата. Учет наличия

сертификата РУСАДА у обучающихся осуществляется тренерами-преподавателями групп.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя. Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы, лекции, вебинары и игры с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний по определению понятия «допинг», последствиях употребления допинга для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, а также проведение викторин со спортивно-оздоровительными группами базового уровня, направленные на развитие у обучающихся правильного подхода к занятиям спортом. План мероприятий представлен в приложении 5.

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 спортсмена, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, реализовывающих дополнительные общеразвивающие программы;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся 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 спортсмену или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;
- 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, реализующей дополнительные общеразвивающие программы.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающегося и персонала обучающегося, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы с обучающимися и персоналом обучающихся на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в учреждении, реализующем дополнительные общеразвивающие программы.

Определения терминов

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

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский

комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- обучающиеся базового уровня.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА. Игры могут быть направлены на:
 - равенство и справедливость;
 - роль правил в спорте;
 - важность стратегии;
 - необходимость разделения ответственности;
 - гендерное равенство.

Равенство и справедливость

Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать обучающимся:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать обучающимся:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

Роль правил в спорте

Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать обучающимся?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать обучающимся?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

* можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.

Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу «МЫ ЗАЧЕСТНЫЙ СПОРТ!» (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: «СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!»).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу «МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!», выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом «Мы за честный спорт!».

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- обучающиеся всех уровней подготовки;
- персонал обучающегося (медицинский персонал, тренеры-преподаватели).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев: наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.
- маскирует использование других запрещенных субстанций.
- Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители обучающихся общеобразовательных учреждений;
- родители обучающихся базового уровня в учреждениях, реализующие дополнительные общеразвивающие программы.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры обучающихся;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения с обучающимися в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада:

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры обучающихся;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

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

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для спортивно-оздоровительного этапа базового уровня);
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год для спортивно-оздоровительного этапа продвинутого уровня);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий спортивным врачом Учреждения;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами учебно-тренировочных занятий и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Основной задачей врачебного контроля является - допуск обучающихся к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям. Медицинский

контроль обучающихся осуществляется спортивными врачами врачебно-физкультурного диспансера Санкт-Петербурга.

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце спортивного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий, оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей, по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки, уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений учебно-тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

Этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности обучающихся и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

Текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения информации о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма обучающихся, эффективности применяемых средств восстановления.

При выполнении объема учебно-тренировочных нагрузок ключевым аспектом в прогрессе спортивных результатов является восстановление обучающихся, которое выражается в способности организма обучающегося бороться с наступившим в процессе учебно-тренировочных занятий утомлением. Признаком утомления является снижение работоспособности, временное ухудшение функционального состояния систем организма. Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса является использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

К педагогическим факторам воздействия относят:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические методы восстановления включают:

- Психорегулирующие тренировки;
- Разнообразный досуг;
- Комфортабельные условия быта;
- Создание положительного эмоционального фона во время отдыха и др.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающихся промежуточные цели тренировки, и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после учебно-тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших учебно-тренировочных нагрузок или в дни соревнований. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

Медико-биологические средства восстановления относятся:

Гигиенические средства:

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

Физиотерапевтические средства:

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

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и

средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться не только врачом, но и тренером-преподавателем.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки: систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающегося, уровня подготовленности и этапа подготовки. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, причины их проявления, недовосстановления.

План медицинский, медико-биологический мероприятий и применения восстановительных средств согласно приложения б.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к уровням подготовки обучающимся, проходящему подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На базовом уровне:

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по теоретической подготовке, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и уровням подготовки указаны в приложениях 1-2. Приблизительный перечень вопросов по тестированию знаний обучающихся по уровням подготовки указаны в приложении 7.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому уровню подготовки включает особенности и различия учебно-тренировочного процесса, обусловленные биологическими закономерностями развития детей и подростков, особенностями адаптации организма обучающегося к тренировочным воздействиям и специфическими требованиями конкретного вида спорта.

Спортивно-оздоровительный этап базовый уровень

На данном этапе обучающегося следует максимально расширить арсенал двигательных умений и навыков, научить их выполнять разнообразные координационные движения, поставив во главу угла решение задачи их разносторонней подготовки. При этом нельзя упускать из виду сенситивные периоды для развития тех или иных физических качеств и, напротив, исключить форсированную подготовку отдельных физических качеств. На данном этапе подготовки необходимо сосредоточиться на выявлении спортивной одаренности у начинающих синхронисток и синхронистов.

Основные задачи тренировки:

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

Основные средства тренировки на базовом уровне:

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

Методы тренировки:

- метод физического упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Примерный перечень практических заданий для базового уровня:

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

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

Упражнения с предметами. С гимнастическими палками: поочередное сгибание и выпрямление рук, круговые движения палкой из различных исходных положений; поднимание палки вверх и опускание за голову, за спину; перешагивание через палку. С мячами: броски одной и двумя руками, ловля одной и двумя руками снизу и сверху; бросок вверх одной рукой и ловля после удара об пол.

Упражнения на снарядах. На гимнастической скамейке: ходьба по скамейке, перешагивание через скамейку; сгибание и разгибание рук; сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища; прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе. На гимнастической стенке: лазание, висы лицом, спиной, углом; стоя боком или лицом к стенке наклоны вперед, назад, в стороны; приседания на одной ноге и на двух ногах.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30–40 м, в чередовании с ходьбой. Прыжки с места, в длину. Метание малого мяча с места. Подвижные игры. «Салки», «гонка с мячом», «подвижная цель», эстафеты.

Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения на развитие гибкости плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и подвижности позвоночного столба (маховые упражнения, различные виды растягивания). Специальные упражнения на развитие ловкости (координации движений): асимметричные упражнения, элементарные упражнения из других видов спорта. Имитационные упражнения: основные позиции синхронного плавания («на спине», «на груди», «на боку», «группировка», на спине «с ногой, согнутой в колене», «угол вверх»), специальные гребки (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 воды. Ознакомление с техникой спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, «дельфин», эстафетное плавание, а также стартов и поворотов. Ознакомление с техникой прыжков в воду: солдатик вперед, солдатик назад, спад вперед, спад назад. Игры и развлечения на воде.

Хореография. Изучение позиций ног в положении неполной выворотности. Изучение позиций рук: вверх, вниз, в стороны, вперед. Ознакомление с элементами классического экзерсиса: «деми плие», «батман тандю» (положение неполной выворотности), прыжки с двух ног на две, па-польки, поклон (книксен).

Художественная гимнастика, акробатика, прыжки на батуте. Художественная гимнастика. Ходьба: на носках, мягкий, перекаточный, приставной шаг. Бег: легкий, пружинистый, перекаточный, острый. Упражнения

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

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

Прыжки на батуте. Исходные положения. Хождение по сетке с различными положениями рук. Прыжки с поворотом на 180°, в положение седа, в положение лежа на груди и на спине. Прыжки с фиксацией положения группировки, складочки.

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

Для участия в соревнованиях обучающиеся должны овладеть фигурами обязательной программы дельфиники 1-3 ступени. Перечень фигур по ступеням утверждается региональной спортивной федерацией по виду спорта «синхронное плавание»

Для обучающихся базового уровня 1 года обучения фигуры Дельфиник 1 ступени:

- Поворот назад в группировке 360 градусов;
- Щучка;
- Позиция на спине с согнутым коленом;
- Уход в прогиб.

Для обучающихся базового уровня 2 года обучения фигуры Дельфиник 2 или 3 ступени.

2 ступень:

- Балетная нога (через согнутую);
- Полубашня;
- Креветка;

- Нова.
3 ступень:
- Балетная нога через прямую;
- Барракуда;
- Капля;
- Лебедь.

4.2. Учебно-тематический план

Примерный учебно-тематический план по уровням подготовки и примерный перечень вопросов для проверки знаний обучающихся представлен в приложении 7 настоящей Программы.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

Особенности осуществления подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «синхронное плавание» учитываются организациями, реализующими дополнительные общеразвивающие программы, при формировании дополнительных общеразвивающих программ, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления в Учреждение лицо, желающее пройти подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий уровень и период подготовки.

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 подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «синхронное плавание».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации Программы

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

Наличие дорожек вдоль бортика бассейна с ванной размером:

- Не менее: ширина- 12 метров, длина 25 метров и глубина не менее 2,0 метров (для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
- Не менее: ширина- 8 метров, длина- 25 метров для базового уровня.

Наличие спортивного зала;

Наличие раздевалок, душевых;

Наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом 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 проведения медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки (согласно приложению 8 настоящей Программы);

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

6.2. Кадровые условия реализации уровней подготовки

Организации, реализующие дополнительные общеразвивающие программы, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации уровней подготовки и иным условиям.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные общеразвивающие программы:

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда

России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуре и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденные приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Исходя из современных требований, предъявляемых к тренерам-преподавателям, Организация определяет основные пути развития его профессиональной компетентности и создает условия для осуществления непрерывного профессионального развития по следующим направлениям:

- Присвоение квалификационных категорий;
- Повышения квалификации не реже 1 раза в 2 года;
- Профессиональная переподготовка;
- Аттестация на соответствие занимаемой должности;
- Самообразование;
- Наставничество;
- Стажировка;
- Участие в работе методических объединений, педсоветов, тренерских советов, семинаров, конференций, мастер-классов, форумов, открытых учебно-тренировочных занятий;
- Овладение современными образовательными технологиями, методическими приемами, педагогическими средствами и их постоянное совершенствование;
- Овладение информационно-коммуникационными технологиями;
- Участие в различных конкурсах, мероприятиях по распространению тренерско-преподавательского опыта;
- Участие в создании публикаций, статей, методических пособий.

Направление тренеров-преподавателей на курсы повышения квалификации и профессиональную переподготовку осуществляется на основании потребности (заявки) Учреждения в сроки, определенные Комитетом по физической культуре и спорту.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Программа включает: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими подготовку, и при прохождении подготовки лицами, проходящими подготовку.

- **Боголюбова М.С., Максимова Г.В.** Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании: Учебное пособие. - М., 2004.
- **Матвеев Л.П.** Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. - М., 2001.
- Управление методической деятельностью спортивной школы: научн.-метод. Пособие / Н.Н. Никитушкина, И. А. Водяникова.- М.: Советский спорт, 2012.-200с.
- **Теория и методика синхронного плавания: учебник / М.Н. Максимова.-М.: Советский спорт, 2012. 304с.**
- **Максимова М.Н.** Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – м.: Советский спорт, 2007. – 1492 с.
- **Акробатика: Учебник для институтов физ. культуры / Под ред. Соколова Е.Г. – М., 1973. – 160 с.**
- **Анализ техники синхронного плавания: Учебное пособие для студентов и преподавателей институтов физической культуры. – М., 1981. – 61 с.**
- **Ваганова А.Я.** Основы классического танца: Учебник для высш. и сред.учеб. заведений искусства и культуры. – СПб., 2000. – 191 с.
- **Гимнастика: Учебник для студентов высш. пед. учебных заведений / Под.ред. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К. – М., 2001. – 448 с.**
- **Гуревич И.А.** 1500 упражнений для круговой тренировки. – Мн., 1976. – 304 с.
- **Гуревич И.А.** 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практ. пособие. – Мн., 1992. – 319 с.
- **Данилов К.Ю.** Прыжки на батуте. – М., 1978. – 102 с.
- **Костровицкая В.С., Писарев А.П.** Школа классического танца.– Л., 1968. – 262 с.
- **Максимова М.Н.** Принципы и методы обучения в синхронном плавании: Методическая разработка для студентов специализации тренерского факультета ГЦОЛИФКа. – М., 1987. – 18 с.
- **Максимова М.Н.** Техника исполнения основных фигур синхронного плавания. – М., 1980. – 34 с.
- **Морель Ф.** Хореография в спорте. – М., 1971. – 110 с.

- **Начальное обучение прыжкам в воду** / Под.ред. Г.Левина – М., 1972. – 64 с.
- **Парфенов В.А., Кононенко Ю.А.** Синхронное плавание. – К., 1979. – 104 с.
- **Плавание:** Учебник для институтов физ. культуры / Под ред.Н.Ж. Булгаковой. – М., 1979.– 320 с.

Перечень интернет ресурсов

- Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт.- Москва. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
- Комитет по физической культуре и спорту: официальный сайт.- Санкт-Петербург. – URL: <http://kfis.spb.ru>
- Национального государственного Университета физической культуры , спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта. : официальный сайт.- Санкт-Петербург. – URL: [http:// lesgaft-univer.ru\rulib\biblioteka](http://lesgaft-univer.ru\rulib\biblioteka)
- Федерация синхронного плавания Российской Федерации: официальный сайт.- Москва. – URL: <http://synchropiter.ru/>
- Российское антидопинговое агентство РУСАДА: официальный сайт.- Москва. – URL: <https://rusada.ru/>
- Федеральный центр подготовки спортивного резерва: официальный сайт.- Москва. – URL: <https://fcpsr.ru/>
- Международная федерация по водным видам спорта: официальный сайт.- Switzerland. – URL: <https://www.worldaquatics.com/artistic-swimming/rules>

Перечень нормативов (контрольных испытаний) индивидуального (конкурсного) отбора для зачисления на спортивно-оздоровительный этап базового уровня первого года обучения по виду спорта «синхронное плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Технические правила исполнения	Критерии оценки
			мальчики	девочки		
1.	Исходное положение – лежа на спине, перейти в положение «сидя»	количество раз	не менее		Упражнение выполняется за 15 сек.	
			2		Лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, стопы без удержания со стороны. Руки в замке на затылке, локти в сторону. При подъеме спина круглая, во время касания грудью ног спина прямая. Сед до вертикального положения тела, голова ровно в потолок.	<u>Считается количество правильно выполненных упражнений.</u> 2 раза = 1 балл, за каждый последующий раз прибавляется + 1 балл. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов
2.	Исходное положение – лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой	количество раз	не менее		Упражнение выполняется за 15 сек.	
			4		Руки вдоль корпуса прямые. Ноги удерживаются вместе, колени и стопы дотянуты. Плечи прижаты к полу, при подъеме ног плечи не отрываются от пола. При возвращении ног пятки касаются пола.	<u>Считается количество правильно выполненных.</u> 4 раза = 1 балл, за каждый последующий раз прибавляется + 1 балл. Менее необходимого кол-ва = 0 баллов
3.		см	не более		Упражнение выполняется на полу (ковре)	

	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)		40	<p>1. Ноги дотянуты и создают ровную линию.</p> <p>2. Пятка передней ноги смотрит в пол, пятка ноги сзади смотрит в потолок (отсутствие завала).</p> <p>3. Таз находится в перпендикулярном положении по отношению к ногам.</p> <p>4. Корпус (живот) поднят и не укладывается на ногу вперед.</p> <p>5. Плечи на одном уровне с бедрами в вертикальной плоскости.</p> <p>6. Бедренные кости (ноги) находятся на одном уровне в горизонтальной плоскости (шпагат «завернут»).</p>	<p><u>Максимальное количество 5 баллов.</u> За каждую ошибку снимаются баллы, указанные в технических правилах исполнении.</p> <p>Расстояние от бедра до пола:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не более 40 см = 1 балл - Не более 30 см = 2 балла - Не более 20 см = 3 балла - Не более 10 см = 4 балла - Не более 0 см = 5 баллов <p>Максимальную оценку получает кандидат, выполнивший технически правильно упражнение в соответствии со всеми критериями оценки упражнения и выполни шпагат в «0» (с пола).</p>
4.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более	Упражнение выполняется на полу (ковре)	
			40	<p>Выполняется на полу. Вертикальное положение туловища, руки допустимы на полу.</p> <p>1. Колени, стопы дотянуты.</p> <p>2. Ноги создают одну ровную линию.</p> <p>3. Расстояние (кол-во см) до пола.</p>	<p><u>Максимальное количество 5 баллов.</u> За каждую ошибку снимается 0,5 балла.</p> <p>Расстояние от бедра до пола:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не более 40 см = 1 балл - Не более 30 см = 2 балла - Не более 20 см = 3 балла - Не более 10 см = 4 балла - Не более 0 см = 5 баллов <p>Максимальную оценку получает кандидат, выполнивший технически правильно упражнение в соответствии со всеми критериями оценки упражнения и выполни шпагат в «0» (с пола).</p>
5.	Упражнение «Корзинка» из положения лежа на груди. Выполняется прогиб, ноги сгибаются в коленных суставах (расстояние от затылка	см	не более		
			40	<p>И.П. Лёжа на груди, руки согнуты, ладонки около груди. Стопы собраны вместе, дотянуты. Колени прогнуты.</p> <p>1. Во время исполнения упражнения колени собраны, стопы дотянуты.</p> <p>2. При прогибе низ живота, таз, бедра не отрываются от пола.</p>	<p>Оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Пятки до носа = 5 баллов. - Пятки до лба = 4 балла. - Пальцы ног до головы (макушки) = 3 балла. - Между пальцами ног и головой не более 20 см. = 2 балла.

	до пальцев стоп, фиксация 5 с)			Иначе упражнение может называться «рыбка».	- Между пальцами ног и головой более 40 см. = 1 балл. Колени разведены - минус 1 балл. Максимальную оценку получает кандидат, выполнивший технически правильно упражнение в соответствии со всеми критериями оценки упражнения.
6.	Исходное положение – сед, прямые ноги вместе, выполняется наклон вперед с фиксацией положения согнувшись	сек	не менее	Упражнение выполняется при удержании не менее 3х сек.	
			3,0	И.П. ноги вместе, носки, колени вместе, не расходятся. Пятки не отрываются, собраны вместе. 1. Колени не сгибаются, носки дотянуты. 2. Грудь и живот плотно прижаты к ногам по всей площади соприкосновения.	<u>Полное прижатие = 5 баллов.</u> Расстояние каждые 5 см от груди до ног - минус 1 балл, расстояние измеряется от груди до ног. За каждую техническую ошибку (разведенные стопы, согнутые колени, не полное прижатие) – минус 1 балл.
7.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с	количество раз	не менее	Упражнение выполняется за 10 сек.	
			2	И.П. Глубокий присед. Руки касаются пола на уровне стоп. 1. Ноги вместе. 2. Тело в воздухе выстраивается в одну линию. Стопы, колени, дотянуты, руки в положении «стрелочка» с дотянутыми локтями. 3. Движение рук в полной амплитуде – от пола до верха и на пол.	Считается количество правильно выполненных. 2 раза = 1 балл, за каждый последующий раз прибавляется + 1 балл. Менее необходимого количества = 0 баллов Технически неправильно выполненное упражнение = 0 баллов.
8.	Плавание 25 м на спине	мин, сек	без учета времени	Проплывание 25 в положении «на спине» (в зависимости от навыков и умений кандидата). Остановки не допускаются. Упражнение выполняется без учета времени, оцениваются плавательные и координационные навыки. Техника плавания не оценивается.	1. Руки в стрелочке на спине, ноги кроль = 5 баллов 2. Руки вдоль тела на спине, ноги кроль = 4 балла 3. Плавание на спине, руки в любом положении, ноги любыми движениями = 3 балла 4. С использованием доски для плавания (в любом положении) = 2 балла 5. С поддерживающими средствами (нудл, пояс) = 1 балл 6. Не выполнение упражнения = 0 баллов.

9.	Плавание 25 м на груди	мин, сек	без учета времени	<p>Проплывание 25 в положении «на груди» (в зависимости от навыков и умений кандидата). Остановки не допускаются. Упражнение выполняется без учета времени, оцениваются плавательные и координационные навыки. Техника плавания не оценивается.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Руки в стрелочке на груди, ноги кроль = 5 баллов 2. Руки вдоль тела на груди, ноги кроль = 4 балла 3. Плавание на груди, руки в любом положении, ноги любыми движениями = 3 балла 4. С использованием доски для плавания (в любом положении) = 2 балла 5. С поддерживающими средствами (нудл, пояс) = 1 балл 6. Не выполнение упражнения = 0 баллов.
10.	Плавание 50 м комбинированно (25 м со старта вольным стилем + 25 м кроль на спине)	мин, сек	без учета времени	<p>Проплывание 50 м комбинированно: - 25 м вольным стилем на груди + 25 м кроль на спине - Остановки не допускаются - Упражнение выполняется без учета времени, оцениваются плавательные и координационные навыки. Техника плавания не оценивается.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Плавание кроль на груди + кроль на спине в полной координации = 5 баллов 2. Плавание на груди свободным стилем, на спине кроль в полной координации (либо наоборот) = 4 балла 3. Плавание на груди, на спине ноги произвольными движениями = 3 балла 4. Плавание с использованием доски для плавания (в любом положении) = 2 балла 5. С поддерживающими средствами (нудл, пояс) = 1 балл 6. Не выполнение упражнения (в том числе остановки) = 0 баллов.
11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		<p>Экспертная оценка плавучести и координационных упражнений: Исполнение элементов и положений в воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «звездочка» на груди 2. Упражнение «звездочка» на спине 3. Группировка на спине 4. Кувырок в группировке назад (360 гр) 5. Лежа на спине выполнение основного гребка (движение руками) 	<p>Оцениваются дополнительные навыки и умения кандидата. Техника исполнения не оценивается.</p> <p>5 баллов = выполнение всех 5ти элементов 4 балла = выполнение 4х любых элементов 3 балла = выполнение 3х любых элементов 2 балла = выполнение 2х любых элементов</p>

			Упражнения выполняются в нормальном темпе, одно за другим, без длительных остановок.	1 балл = выполнение одного любого элемента 0 баллов = не выполнение
12.	Экспертная оценка данных	Внешняя оценка антропометрических и морфологических данных	<p>Происходит экспертная оценка антропометрических и морфологических данных (соответствие «балетным» характеристикам и требованиям к отбору в сборные команды по виду спорта)</p> <p>Антропометрические данные оцениваются на момент сдачи контрольных тестов</p> <ul style="list-style-type: none"> - рост, вес - тип телосложения - морфологическая составляющая 	<p>5 баллов = астенический тип телосложения: - длинные худощавые конечности - плоская грудная клетка - % жира в организме снижен (визуальная оценка)</p> <p>4 балла = смешанный тип телосложения между астеническим и нормостеническим</p> <p>3 балла = нормостенический тип телосложения: - спортивное «крепкое» телосложение - развитая грудная клетка и широкие плечи</p> <p>2 балла = смешанный тип телосложения между нормостеническим и гиперстеническим в сторону нормостеника</p> <p>1 балл = смешанный тип телосложения между нормостеническим и гиперстеническим в сторону гиперстеника</p> <p>0 баллов = гиперстенический тип телосложения: - крупные кости и конечности - широкие бедра и талия</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - короткие ноги и руки - % жира в организме повышен (визуальная оценка)
		<p>Дополнительно к типу телосложения и морфологии оцениваются</p> <ul style="list-style-type: none"> - пропорции тела - вид и длина конечностей - подвижность голеностопного сустава - высота подъема - подвижность коленного сустава <p>Оцениваются в положении «стоя», «сидя», ноги вытянуты вперед. И.П. ноги вместе, носки, колени вместе, не расходятся. Пятки не отрываются, собраны вместе. Колени не сгибаются, носки дотянуты.</p>	<p><u>«+» 1 балл</u> добавляется за каждый критерий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - высокий рост длинные конечности - ровная линия руки и ноги, локтевые и коленные суставы не выступают - пятки отрываются от пола в положении «сидя» (при натянутых коленных суставах) - при натянутых голеностопах – пальцы подогнуты, стопа выгнута (= высокий подъем) - тонкие щиколотки и запястные суставы <p><u>«-» 1 балл</u> снимается за каждый критерий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - низкий рост, короткие руки и ноги - гиперлордоз поясничного отдела позвоночника - искривления ног по типу X или O - неровная линия руки и ноги, локтевые и коленные суставы выступают (в положении «сидя» в вытянутом положении ног торчат колени) - при натянутых голеностопах – стопа не встает на одну линию с голенью - широкие щиколотка и запястный сустав.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап базового уровня второго года обучения по виду спорта «синхронное плавание»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения		Технические правила исполнения	Критерии оценки
			мальчики	девочки		
1.	Исходное положение – лежа на спине, перейти в положение «сидя»	количество раз	не менее		Упражнение выполняется за 30 сек.	
			3	3	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, стопы без удержания со стороны. Руки в замке на затылке, локти в сторону. При подъеме спина круглая, во время касания грудью ног спина прямая. Сед до вертикального положения тела, голова ровно в потолок.	<u>Считается количество правильно выполненных упражнений.</u> По итогу выполнения теста распределяются места: по уменьшению количества раз, от большего к меньшему количеству. 1 место = максимальное количество Последнее место = минимальное количество выполненных упражнений. Менее необходимого количества = 0 баллов
2.	Исходное положение – лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой	количество раз	не менее		Упражнение выполняется за 30 сек.	
			5	5	Руки вдоль корпуса прямые. Ноги удерживаются вместе, колени и стопы дотянуты. Плечи прижаты к полу, при подъеме ног плечи не отрываются от пола. При возвращении ног пятки касаются пола.	<u>Считается количество правильно выполненных упражнений.</u> По итогу выполнения теста распределяются места: по уменьшению количества раз, от большего к меньшему количеству. 1 место = максимальное количество Последнее место = минимальное количество выполненных упражнений. Менее необходимого количества = 0 баллов
3.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более		Упражнение выполняется на полу (ковре)	
			30	30	1. Ноги дотянуты и создают ровную линию (невыполнение = нет линии -0,5 балла).	<u>Максимальное количество 5 баллов.</u>

				<p>2. Пятка ноги впереди смотрит в пол, пятка ноги сзади смотрит в потолок (отсутствие завала) (невыполнение = -0,3 -0,2 балла).</p> <p>3. Таз находится в перпендикулярном положении по отношению к ногам (-0,5 балла за ошибочное выполнение).</p> <p>4. Корпус (живот) поднят и не укладывается на ногу вперед (невыполнение правила -0,3 -0,2 балла)</p> <p>5. Плечи на одном уровне с бедрами в вертикальной плоскости (невыполнение -0,3 -0,2 балла).</p> <p>6. Бедренные кости (ноги) находятся на одном уровне в горизонтальной плоскости (шпагат «завернут») (невыполнение -0,3 -0,2 балла).</p>	<p>За каждую ошибку снимаются баллы, указанные в технических правилах исполнения.</p> <p>Расстояние от бедра до пола:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не более 30 см = 1 балл - Не более 20 см = 2 балла - Не более 10 см = 3 балла - Не более 5 см = 4 балла - Не более 0 см = 5 баллов <p>Максимальную оценку получает кандидат, выполнивший технически правильно упражнение в соответствии со всеми критериями оценки упражнения и выполни шпагат в «0» (с пола).</p>
4.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более	Упражнение выполняется на полу (ковре)	
			30	<p>Выполняется лежа на животе, руки в сторону. Прямое положение туловища, нет круглой спины, живот прижат к полу, руки прямые лежат на полу.</p> <p>1. Колени, стопы дотянуты (-0,5 -0,3 балла за неверное выполнение).</p> <p>2. Ноги создают одну ровную линию (отсутствие ровной линии -0,3 -0,1 балла).</p> <p>3. Расстояние (кол-во см) до пола.</p>	<p><u>Максимальное количество 5 баллов.</u></p> <p>За каждую ошибку снимаются баллы, указанные в технических правилах исполнения.</p> <p>Расстояние от бедра до пола:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Не более 30 см = 1 балл - Не более 20 см = 2 балла - Не более 10 см = 3 балла - Не более 5 см = 4 балла - Не более 0 см = 5 баллов <p>Максимальную оценку получает кандидат, выполнивший технически правильно упражнение в соответствии со всеми критериями оценки упражнения и выполни шпагат в «0» (с пола).</p>
5.	Упражнение «Корзинка» из положения лежа на груди. Выполняется прогиб, ноги сгибаются в коленных суставах (расстояние от затылка до пальцев стоп,	см	не более		
			30	<p>И.П. Лёжа на груди, руки согнуты, ладони около груди. Стопы собраны вместе, дотянуты. Колени прогнуты.</p> <p>1. Во время исполнения упражнения колени собраны, стопы дотянуты.</p> <p>2. При прогибе низ живота, таз, бедра не отрываются от пола.</p>	<p>Оценка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Пятки до носа = 5 баллов. - Пятки до лба = 4 балла. - Пальцы ног до головы (макушки) = 3 балла. - Между пальцами ног и головой не более 15 см = 2 балла.

	фиксация 5 с)			Иначе упражнение может называться «рыбка».	- Между пальцами ног и головой более 30 см = 1 балл. Колени разведены - минус 1 балл. Максимальную оценку получает кандидат, выполнивший технически правильно упражнение в соответствии со всеми критериями оценки упражнения.
6.	Исходное положение – сед, прямые ноги вместе, выполняется наклон вперед с фиксацией положения согнувшись	с	не менее	Упражнение выполняется при удержании не менее 5-ти сек.	
			5,0	И.П. ноги вместе, носки, колени вместе, не расходятся. Пятки не отрываются, собраны вместе. 1. Колени не сгибаются, носки дотянуты. 2. Грудь и живот плотно прижаты к ногам по всей площади соприкосновения.	<u>Полное прижатие = 5 баллов.</u> Расстояние каждые 5 см от груди до ног - минус 1 балл, расстояние измеряется от груди до ног. За каждую техническую ошибку (разведенные стопы, согнутые колени, не полное прижатие) – минус 1 балл.
7.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с	количество раз	не менее	Упражнение выполняется за 10 сек.	
			4	И.П. Глубокий присед. Руки касаются пола на уровне стоп. 1. Ноги вместе. 2. Тело в воздухе выстраивается в одну линию. Стопы, колени, дотянуты, руки в положении «стрелочка» с дотянутыми локтями. 3. Движение рук в полной амплитуде – от пола до верха и на пол.	<u>Считается количество правильно выполненных упражнений.</u> По итогу выполнения теста распределяются места: по уменьшению количества раз, от большего к меньшему количеству. 1 место = максимальное количество; последнее место = минимальное количество выполненных упражнений. Менее необходимого количества = 0 баллов.
8.	Плавание 25 м на спине	мин, с	без учета времени	Проплывание 25 в положении «на спине» (в зависимости от навыков и умений кандидата). Остановки не допускаются. Упражнение выполняется без учета времени, оцениваются плавательные и координационные навыки. Техника плавания не оценивается.	1. Руки в стрелочке на спине, ноги кроль = 5 баллов 2. Руки вдоль тела на спине, ноги кроль = 4 балла 3. Плавание на спине, руки в любом положении, ноги любыми движениями = 3 балла 4. С использованием доски для плавания (в любом положении) = 2 балла 5. С поддерживающими средствами (нудл, пояс) = 1 балл

					6. Не выполнение упражнения = 0 баллов.
9.	Плавание 25 м на груди	мин, с	без учета времени	<p>Проплавание 25 в положении «на груди» (в зависимости от навыков и умений кандидата). Остановки не допускаются.</p> <p>Упражнение выполняется без учета времени, оцениваются плавательные и координационные навыки.</p> <p>Техника плавания не оценивается.</p>	<p>1. Руки в стрелочке на груди, ноги кроль = 5 баллов</p> <p>2. Руки вдоль тела на груди, ноги кроль = 4 балла</p> <p>3. Плавание на груди, руки в любом положении, ноги любыми движениями = 3 балла</p> <p>4. С использованием доски для плавания (в любом положении) = 2 балла</p> <p>5. С поддерживающими средствами (нудл, пояс) = 1 балл</p> <p>6. Не выполнение упражнения = 0 баллов.</p>
10.	Плавание 50 м комбинированно (25 м со старта вольным стилем + 25 м кроль на спине)	мин, с	без учета времени	<p>Проплавание 50 м комбинированно:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 25 м вольным стилем на груди + 25 кроль на спине - Остановки не допускаются - Упражнение выполняется без учета времени, оцениваются плавательные и координационные навыки. <p>Техника плавания не оценивается.</p>	<p>1. Плавание кроль на груди + кроль на спине в полной координации = 5 баллов</p> <p>2. Плавание на груди свободным стилем, на спине кроль в полной координации (либо наоборот) = 4 балла</p> <p>3. Плавание на груди, на спине ноги произвольными движениями = 3 балла</p> <p>4. Плавание с использованием доски для плавания (в любом положении) = 2 балла</p> <p>5. С поддерживающими средствами (нудл, пояс) = 1 балл</p> <p>6. Не выполнение упражнения (в том числе остановка) = 0 баллов.</p>
11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		<p>Экспертная оценка плавучести и координационных упражнений:</p> <p>Исполнение элементов и положений в воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. выполнение основного гребка в движении (проплавание 12,5 метров) 2. выполнение обратного гребка в движении (проплавание 12,5 метров) 3. Ходьба в эгбите (12,5 метров) 	<p>Оцениваются дополнительные навыки и умения кандидата.</p> <p>Каждое упражнение оценивается отдельно.</p> <p>Оценивается техника исполнения по 5-ти бальной системе:</p> <p>5 баллов = отлично, очень хорошо</p> <p>4 балла = хорошо, компетентно</p> <p>3 балла = удовлетворительно, несовершенное исполнение</p>

			Упражнения выполняются в нормальном темпе, одно за другим, без длительных остановок.	2 балла = слабое, очень слабое исполнение 1 балл = едва узнаваемо 0 баллов = не выполнение (полностью неудавшееся исполнение)
			Участие в Первенстве СШОР по обязательной программе в конце спортивного сезона	Учитывается рейтинг обучающегося, согласно занятому месту на соревнованиях.
12.	Экспертная оценка данных	Внешняя оценка антропометрических и морфологических данных	<p>Происходит экспертная оценка антропометрических и морфологических данных (соответствие «балетным» характеристикам и требованиям к отбору в сборные команды по виду спорта)</p> <p>Антропометрические данные оцениваются на момент сдачи контрольных тестов.</p> <p>Учитываются</p> <ul style="list-style-type: none"> - рост, вес, тип телосложения - морфологическая составляющая (оцениваются носки, подъём, коленные суставы) - выставляется оценка тренера-преподавателя (включает в себя посещаемость, старание, работоспособность, спортивную перспективу, спортивную дисциплину). 	<p>Оцениваются дополнительные критерии.</p> <p>Каждый тест оценивается отдельно по 5-ти бальной системе.</p> <p>Критерии оценки аналогичные с оценкой, применяемой на этапе НП.</p>

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Базовый уровень	
		До года	Свыше года
		Количество часов в неделю	
		4,5-6	6-8
		Количество занятий в неделю	
		3-4	До 4
		Количество человек в группе	
		8-16	
1.	Общая физическая подготовка	75—100	70-100
2.	Специальная физическая подготовка	51-69	88-112
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6-8
4.	Техническая подготовка	94-125	130-170
5.	Теоретическая подготовка	4-4,5	4-5
6.	Психологическая подготовка	4-4,5	5-7
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-4	3-6
8.	Инструкторская практика	-	-
9.	Судейская практика	-	-
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4-5	4-5
11.	Восстановительные мероприятия	-	2-3

Общее количество часов в год	234-312	312-416
------------------------------	---------	---------

Приложение 4

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - формирование навыка подготовки организма обучающегося к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - формировать навык самоконтроля и ведения дневника.	В течение года
1.3	Оказание первой помощи	Семинары и лекции с обучающимися по темам: - формировать знания по определению опасности и предотвращению несчастных случаев; - формировать навык правильно анализировать обстановку, не теряться в критической ситуации, распознавать неотложные состояния; - овладеть знаниями оказания первой медицинской помощи для облегчения боли и снижения серьезности последствия травм, увеличивая тем самым шансы на выживание; - овладеть знаниями о правилах спасения утопающих и правил поведения на воде; - сформировать навыком бережного отношению к своему здоровью и здоровью	В течение года

		окружающих.	
1.4.	Правила дорожного движения	Семинары и лекции с обучающимися по темам: -формировать знания по правилам дорожного движения и правилам поведения на дороге; -формировать знания по правилам управления транспортом (в т ч самокаты, велосипеды, скейты, ролики, сапы, катамараны, борды, сноуборды, лыжи, ватрушки, санки и т д).	В течение года
1.5.	Наркомания и алкоголизм	Беседы, лекции и семинары о вреде употребления психотропных, наркотических, алкогольных и иных веществ, последствия их применения, влияние на юный организм, механизмы развития зависимости от вышеизложенных веществ.	В течение года
1.6.	Психологическое просвещение	Практические занятия, семинары, лекции на темы психологического сопровождения спортивной деятельности: - формирование навыков самоконтроля и саморегуляции; -формирование навыков регуляции предстартовых состояний; -формирование навыков аутотренинга; -формирование навыка саморелаксации, расслабления.	В течение года
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную общеразвивающую программу.	В течение года
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия),	В течение года

		<p>награждения на указанных мероприятиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные общеразвивающие программы; - участие в показательных выступлениях и культурных мероприятиях (фестивалях, выставках). 	
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
3.2.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих развитию творческих способностей)</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков самовыражения; - формирование умений и навыков грамотной речи, выступления на радио, ТВ; - развитие артистичности, театральности и т д; - формирования умений и навыков постановки произвольных программ, подбор музыкального сопровождения и формирование целостного образа в произвольной программе. 	В течение года

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

Уровень подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Базовый уровень	<p>Викторины, семинары, лекции на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт»; • Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности; • Последствия использования допинга для физического, психического здоровья, социальные и экономические последствия, а также санкции. <p>Прохождение антидопингового курса</p>	В течение года	<p>Формат проведения мероприятий и подача информации должно соответствовать возрастной категории обучающихся. Рекомендуется проводить отдельные собрания и лекции для законных представителей обучающихся по вопросам ответственности, обязанностей и последствий нарушения антидопинговых правил. Викторины по принципам и ценностям чистого спорта необходимо проводить в разных вариациях игр на учебно-тренировочных занятиях.</p>

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

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация работы по анализу предоставленных медицинских документов поступающих в учреждение	Проведение анализа предоставленных медицинских документов, регламентированных приказом Министерств здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н. Консультации законных представителей о порядке получения медицинского заключения для занятия спортом.
2.	Организация углубленных медицинских обследований обучающихся всех этапов	Формирование списков обучающихся к прохождению углубленного медицинского обследования в городском врачебно-физкультурном диспансере, согласно плана-графика.
3.	Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований обучающихся и врачебно-педагогических наблюдений	Проведение этапных, текущих осмотров обучающихся спортивным врачом учреждения, с целью контроля состояния здоровья обучающихся и эффективность применения учебно-тренировочных нагрузок. Выполнение функциональных тестирований на определение психического, физического и эмоционального состояния обучающихся.
5.	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований обучающихся	Проводится спортивным врачом учреждения, в том числе в выездной форме, в соответствии с календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий учреждения.

6.	Консультационная работа с обучающимися при возникновении заболеваний и травм	Консультативный прием у спортивного врачей или иных специалистов.
7.	Восстановление обучающихся	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки (массаж, консультации психолога, баня)
8.	Фармакологическое обеспечение и применение специализированных продуктов питания при подготовке обучающихся	Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ.
9.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке обучающихся	Осуществляется по следующим направлениям: <ul style="list-style-type: none">- организация и проведение мероприятий не специфической профилактики заболеваний;- контроль рационов питания, сна;- контроль соблюдения антидопинговых правил;- консультативный прием с тренерами-преподавателями и законными представителями обучающихся.

Учебно-тематический план

Уровни подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Базовый уровень	Всего на спортивно-оздоровительном этапе базового уровня первого года обучения:	240/4		
	Правила поведения и техника безопасности на занятии	60	В течение всего года	Правила поведения и техника безопасности в зале и бассейне. Правила использования оборудования и инвентаря.
	История возникновения синхронного плавания и его развитие	40	Сентябрь, март	Зарождение и развитие вида спорта «синхронное плавание». Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Правила посещения бассейна.
	Закаливание организма	20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Всего на спортивно-оздоровительном этапе базового уровня второго года обучения:	300/5		
Правила поведения и техника безопасности на занятии	60	В течение всего года	Правила поведения на открытых водоемах, бассейнах и иных водоемах. Правила поведения на соревнованиях, ЧС
История известных спортсменов-синхронистов	40	Октябрь	Биография известных спортсменов, тренеров-преподавателей отделения.
Правила соревнований	40	Ноябрь	Общие правила проведения соревнований, правила подведения итогов соревнований. Изучение дисциплин синхронного плавания.
Основы выполнения обязательной программы	40	В течение года	Изучение фигур ступеней дельфинов. Изучение технических аспектов выполнения фигур, разбор видеоматериалов исполнения фигур.
Основы правильного питания	40	В течение года	Изучение основ здорового питания. Влияние на организм и спортивные результаты неправильного питания
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «синхронное плавание»	20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Перечень вопросов для прохождения аттестации обучающихся по уровням подготовки

Тестирование теоретических знаний обучающихся спортивно-оздоровительных групп базового уровня первого года обучения для перевода на следующий период подготовки

1. В какой стране в 1920 зародилось современное синхронное плавание?

- А. Франция
- Б. Канада
- В. Италия
- Г. СССР

2. В каком году синхронное плавание было включено в программу Олимпийских игр?

- А.1896
- Б.1900
- В.1962
- Г.1984

3. В каком городе зародилось синхронное плавание в нашей стране?

- А. Москва
- Б. Нижний Новгород
- В. Смоленск
- Г. В пригороде Санкт-Петербурга (Шувалово)

4. В каком году была одержана первая в истории победа России на Олимпийских играх?

- А. 1980
- Б. 1984
- В. 1996

Г. 2000

5. Что нельзя делать на учебно-тренировочном занятии?

- А. Заходить (заниматься) в спортивный зал (бассейн) без команды тренера-преподавателя
- Б. Висеть на дорожках в бассейне
- В. Залезать на оборудование (маты, вышки), подныривать под разделительные перегородки.
- Г. Бегать по бортику
- Д. Все варианты верны

6. Закаливание- это...

- А. это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды.
- Б. это состояние организма, при котором под воздействием внешних тепловых факторов происходит повышение температуры тела
- В. это процесс снижения температуры тела
- Г. Все варианты верны

7. Что необходимо сделать до посещения бассейна?

- А. Принять душ без купального костюма
- Б. Сходить в туалет
- В. Надеть шапочку
- Г. Все варианты верны

8. Отличительная особенность в экипировке синхронистов

- А. Очки
- Б. Купальник
- В. Шапочка
- Г. Зажим

9. Особенности экипировки спортсменов при выступлении в обязательной программе

- А. Зеленая шапочка+ красный купальник
- Б. Синий купальник+ белая шапочка
- В. Черный купальник+ белая шапочка
- Г. Белый купальник+ черная шапочка

10. Максимальный состав спортсменов, выступающих в комби?

- А. 6
- Б. 8
- В. 10
- Г. 12

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Б	Г	Г	Г	Д	А	Г	Г	В	В

Для успешной сдачи тестирования необходимо ответить правильно на 8 вопросов.

Тестирование теоретических знаний обучающихся спортивно-оздоровительных групп базового уровня второго года обучения для перевода на следующий период подготовки

1. Какая страна лидирует в медальном зачете на Олимпийских играх в дисциплине синхронное плавание (лидер медального зачета определяется по количеству завоеванных золотых медалей)?

- А. Россия
- Б. Испания
- В. Италия
- Г. Япония

2. Заслуженный тренер-преподаватель школы, воспитавший олимпийскую чемпионку Ольгу Кужела?

- А. Козлова Анна Павловна
- Б. Николаева Мария Владимировна
- В. Жданова Анна Васильевна
- Г. Дубрава Елена Юрьевна

3. В каком году впервые были допущены до участия в Олимпийских играх смешанные дуэты?

- А. 2016
- Б. 2015
- В. 2018
- Г. не включены

4. Самая титулованная спортсменка России по синхронному плаванию?

- А. Светлана Ромашина
- Б. Наталья Ищенко
- В. Анастасия Давыдова
- Г. Светлана Колисниченко
- Д. Мария Киселева

5. Что запрещено делать на открытых водоемах

- А. Прыгать в воду с возвышения (пирсы, скалы, вышки, уступы)
- Б. Плавать в местах, где это разрешено
- В. Плавать в специально отведенной зоне до буйков
- Г. Плавать с поддерживающими средствами

6. Сколько ступеней Дельфинок выделяют в обязательной программе самых юных участниц соревнований?

- А. 1 ступень
- Б. 2 ступени
- В. 3 ступени
- Г. 4 ступени

7. Какое количество фигур должна выполнить спортсменка на соревнованиях в возрастных категориях до 13 лет?

- А. 2
- Б. 4
- В. 6
- Г. 8

8. Какую максимальную оценку судьи может получить спортсмен на соревнованиях по синхронному плаванию?

- А. 9,9 баллов
- Б. 9,5 баллов
- В. 10 баллов
- Г. 5 баллов

9. Какие соревнования имеют статус Всероссийские?

- А. Первенство Санкт-Петербурга
- Б. Первенство спортивной школы

- В. Первенство России
- Г. Все варианты верны

10. Правильное питание- это

- А. это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний
- Б. Это диета
- В. Это питание по часам
- Г. Все варианты верны

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	Б	Г	А	А	В	Б	В	В	А

Для успешной сдачи тестирования необходимо ответить правильно на 8 вопросов.

**Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимый
для прохождения подготовки**

№	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Аппаратура для трансляции музыки над водой и под водой, включающая: подводный звукоизлучатель (динамик), акустические системы, усилитель мощности, проигрыватель с различными типами носителей, микшерный пульт, рэковый кейс, комплект коммутации	комплект	На бассейн 1
2	Портативная беспроводная музыкальная аудиосистема с различными типами носителей	штук	На тренера 1
3	Покрытие фрикционное (нескользящее)	м ²	На бассейн 18
5	Доска для плавания	штук	20
6	Лопаточки для плавания	пар	20
7	Батут портативный	штук	На тренировочный спортивный зал 1
8	Дорожка акробатическая	штук	На тренировочный спортивный зал 1
11	Станок хореографический стационарный и (или) переносной	комплект	На хореографический зал 1
12	Зеркальная стена	штук	На хореографический зал 2
20	Лонжа сальтовая большого и среднего размера	штук	На тренировочный спортивный зал 2
21	Лонжа винтовая большого и среднего размера	штук	На тренировочный спортивный зал 2

