



РАССМОТРЕНА
Педагогическим советом
ГАНОУ СО «ДВВС»
от 12.02.2026 № 3

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
ГАНОУ СО «ДВВС»
от 13.02.2026 № 03-05/15

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ»
учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации) (УТ)**

Срок реализации программы: 5 лет

Разработчики:
заместитель директора
по спортивной подготовке
Кислицына Т.В.,
тренер-преподаватель
Алмазова А.М.,
тренер-преподаватель
Курохтина А.С.,
инструктор-методист
Кашина Е.В.

г. Екатеринбург, 2026 г.

Содержание

	Пояснительная записка	3
1.	Общие положения	4
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание»	6
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку.....	6
2.2.	Объем программы.....	7
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы.....	8
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план.....	13
2.5.	Календарный план воспитательной работы.....	15
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	18
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики.....	20
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	21
3.	Система контроля	25
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы.....	26
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	26
3.2.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящую спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «синхронное плавание».....	27
4.	Рабочая программа по виду спорта «синхронное плавание»	38
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....	38
4.2.	Учебно-тематический план по теоретической подготовке.....	48
5.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание», включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	49
5.1.	Материально-технические условия реализации Программы.....	49
5.2.	Кадровые условия реализации программы.....	52
5.3.	Информационно-методические условия реализации программы.....	53

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» учебно-тренировочный этап (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.12.2025 № 1138 (далее – ФССП), в соответствии с нижеперечисленными нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329);

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – приказ № 1144н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2023 № 863 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» (далее – Примерная программа);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.12.2025 № 1138 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» (далее – ФССП);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

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

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

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель»).

Настоящая Программа по виду спорта «синхронное плавание» была самостоятельно разработана государственным автономным нетиповым образовательным учреждением Свердловской области «Дворец водных видов спорта» со структурным подразделением «Спортивная школа имени А.В. Попова» с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

1. Общие положения

Программа является нормативным документом государственного автономного нетипового образовательного учреждения Свердловской области «Дворец водных видов спорта» со структурным подразделением «Спортивная школа имени А.В. Попова» (далее – ГАНОУ СО «ДВВС») и предназначена для тренеров-преподавателей и иных специалистов, связанных с процессом спортивной подготовки в ГАНОУ СО «ДВВС».

Целями реализации Программы являются: достижение обучающимися (синхронистки, спортсмены) планируемых результатов знаний, умений, навыков в избранном виде спорта «синхронное плавание», с учетом личностных, семейных, общественных, государственных потребностей и возможностей обучающихся, индивидуальных особенностей развития и состояния здоровья, а также организация учебно-тренировочного процесса обучающихся для достижения ими спортивных результатов на основе соблюдения принципов спортивной тренировки и педагогических принципов в условиях многолетней, круглогодичной и поэтапной спортивной подготовки для включения их в состав спортивных сборных команд Свердловской области и Российской Федерации.

Для достижения поставленных целей необходимо решение следующих задач: обеспечение непрерывности учебно-тренировочного процесса, эффективная форма организации занятий, взаимодействие всех участников образовательных отношений, выявление и развитие способностей обучающихся, профессиональная ориентация обучающихся при поддержке педагогов, психологов, сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, обеспечение их безопасности.

Выполнение указанных задач находится в прямой зависимости от следующих составляющих: оптимальный уровень исходных данных спортсменов, уровень квалификации и профессиональной подготовленности тренерско-преподавательского состава, наличие современной материально-технической базы; качество организации педагогического, учебно-тренировочного и соревновательного процессов; использование новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

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

Концептуальная платформа Программы опирается на следующие спортивные и педагогические принципы:

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

Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена этапа начальной подготовки. Программа содержит методические рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «синхронное плавание» на учебно-тренировочном этапе многолетней подготовки, обозначает соотношение конкретного года обучения с условиями и направлениями спортивной подготовки, охватывая учебно-тренировочный процесс в целом и создавая систематичность подготовки.

Планируемые результаты освоения Программы, как совокупность освоения обучающимися приоритетных компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, в плане периодизации обучения на учебно-тренировочном этапе (УТ) предполагают следующее:

- наличие стойкой спортивной мотивации заниматься видом спорта «синхронное плавание»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической, теоретической, технической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «синхронное плавание»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- формирование физического качества в соответствии с возрастными особенностями, задействование всех физических качеств, как потенциала результативности;
- исключение нарушений в режиме тренировок и отведенных на отдых периодов, обеспечение режимного восстановления, овладение самоконтролем и соответствующими навыками.

Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

Синхронное плавание – олимпийский вид спорта, развиваемый на всероссийском уровне, согласно всероссийскому реестру видов спорта. Официальные соревнования в синхронном плавании проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС). Соревнования по синхронному плаванию включены в регламент Олимпийских игр, чемпионатов мира и континентов.

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

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

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

По условиям проведения соревнований синхронное плавание – вариативное многоборье. Основная модель состязаний – розыгрыш комплектов медалей среди солистов, дуэтов, групп на чемпионатах и первенствах и борьба за Кубок, присуждаемый команде за лучшую сумму результатов во всех видах выступлений на кубковых соревнованиях. Кроме произвольных программ в ряде соревнований спортсмены выступают в обязательной программе. Оценка результатов выступлений на соревнованиях проводится на основе субъективного судейства. Применяется десятибалльная шкала оценки с градацией 0,1 балла.

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

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

Спецификой синхронного плавания является умение спортсменов при задержке дыхания работать в воде в «прямой» и «обратной» вертикали, демонстрировать статические позы со специфическими гребками руками, попеременные сгибания и разгибания корпуса, проносы ног над водой, винты, вращения, ходьба в воде на ногах, выпрыгивания и выталкивания из воды. Все сочетания движений синхронисток складываются в комбинации и выполняются под музыку. Характерным для синхронного плавания является то, что значительная часть физической нагрузки осуществляется в условиях гипоксии. При исполнении соревновательных программ

использование многократных и длительных задержек дыхания обуславливает высокий уровень гликолиза и скорости развертывания гликолитических механизмов у большинства спортсменов высокой квалификации. Спортсменки испытывают серьезные физические нагрузки, им нужно обладать не только выносливостью, но и гибкостью, изяществом, отточенным мастерством и исключительным контролем дыхания

Организационной и руководящей работой занимаются национальные федерации, которые объединяются в Международную любительскую федерацию плавания (FINA) – организация, объединяющая большинство национальных плавательных федераций, определяющая основные направления развития некоторых (самых популярных) водных видов спорта, в настоящий момент это: плавание, прыжки в воду, синхронное плавание, водное поло, плавание на открытой воде.

Номер во всероссийском реестре видов спорта

Наименование вида спорта	Номер – код вида спорта						
Синхронное плавание	023	000	1	6	1	1	Б
Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины						
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
группа – произвольная программа	023	011	1	8	1	1	Б
группа – техническая программа	023	010	1	8	1	1	Ж
группа	023	003	1	6	1	1	Б
комби	023	004	1	8	1	1	Б
фигуры	023	005	1	8	1	1	Д

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации учебно-тренировочного этапа подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки в ГАНОУ СО «ДВВС» по виду спорта «синхронное плавание»

Продолжительность этапов спортивной подготовки

Таблица 1

Наименование этапа спортивной подготовки	Продолжительность этапа (в годах)	Сокращенное наименование этапов (по году обучения)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5 лет	УТ – 1
		УТ – 2
		УТ – 3
		УТ – 4
		УТ – 5

Для зачисления на учебно-тренировочный этап спортивной подготовки (далее – УТ) лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления, установленные ФССП. Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, минимальная наполняемость учебно-тренировочных групп, срок реализации учебно-тренировочного этапа представлены в Таблице 2.

По итогам первого, второго, третьего, четвертого годов обучения проводится промежуточная аттестация обучающихся, по итогам пятого года обучения – итоговая аттестация.

Таблица 2

Этап спортивной подготовки (УТ)	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость группы на учебно-тренировочном этапе (чел.)	
		Минимальный возраст для зачисления (количество лет)	Предельный возраст для зачисления (количество лет)	Минимальная наполняемость (чел.)	Максимальная наполняемость (чел.)
УТ - 1	1	8	10	4	8
УТ - 2	1	9	11	4	8
УТ - 3	1	10	12	4	8
УТ - 4	1	11	13	4	8
УТ - 5	1	12	14	4	8

В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», ГАНОУ СО «ДВВС» имеет право:

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

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

– не превышена разница в уровне подготовки обучающихся: два спортивных разряда и (или) спортивных звания;

– не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

– обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

3. Формировать учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, учитывая возможность перевода обучающихся из других спортивных организаций.

4. Определять максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапе учебно-тренировочном этапе (УТ): не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП;

2.2. Объем Программы

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса на указанном этапе рассчитывается для каждого года обучения, имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

Таблица 3

Этапный норматив	Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки (УТ)	
	До трех лет (УТ – 1, 2, 3)	Свыше трех лет (УТ – 4, 5)
Количество часов в неделю	10 - 14	16 - 18
Общее количество часов в год	520 - 728	832 - 936

Объем Программы (количество часов спортивной подготовки в неделю, в год) на каждом периоде этапа спортивной подготовки в каждой конкретной организации, реализующей спортивную подготовку, зависит от материально-технических условий (аренды спортивных сооружений, количества учебно-тренировочных мероприятий и пр.).

В таблице 4 представлен объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, реализуемой в ГАНОУ СО «ДВВС», установленный в рамках диапазона, указанного в ФССП.

Таблица 4

Этапный норматив	Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки (УТ)	
	До трех лет (УТ – 1, 2, 3)	Свыше трех лет (УТ – 4, 5)
Количество часов в неделю	14	18
Общее количество часов в год	728	936

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

Программа рассчитана на 52 недели в год.

Спортивный сезон в ГАНОУ СО «ДВВС» устанавливается с 1 января по 31 декабря.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором ГАНОУ СО «ДВВС».

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

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

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- антидопинговые мероприятия.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы, устанавливается в астрономических часах и не превышает на учебно-тренировочном этапе (УТ) – трех часов.

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, её продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом ГАНОУ СО «ДВВС».

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

В ГАНОУ СО «ДВВС» для реализации Программы применяются виды учебно-тренировочных занятий, указанных в таблице 5:

Таблица 5

Тип УТ занятия	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласованному или гибкому плану	Командный дух, использование элементов соревновательности и партнерства, эмоциональность
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера-преподавателя	Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники

Тип УТ занятия	Форма организации	Возможные преимущества
Запрограммированная	Выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки
Свободная	Свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободной и запрограммированной)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ, представленных вышеорганизационных форм

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

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

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

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

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

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

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

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ) проводятся ГАНОУ СО «ДВВС» в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства, обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, периода восстановления и подготовки к спортивным соревнованиям, просмотра и отбора кандидатов для формирования учебно-тренировочных групп ГАНОУ СО «ДВВС». УТМ являются неотъемлемой частью процесса спортивной подготовки и имеют следующие организационные формы проведения:

– учебно-тренировочные сборы (далее – УТС), целями которых являются: повышение уровня физической подготовленности обучающихся; совершенствование спортивного мастерства, приобретение опыта учебно-тренировочной деятельности в условиях двух учебно-тренировочных занятий в день; развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом, выявление лучших спортсменов;

– участие в соревнованиях, не включенных в единый календарный план спортивных и физкультурных мероприятий федеральных, региональных и муниципальных органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта;

– участие в соревнованиях подготовительного и учебно-тренировочного характера, основными целями проведения которых являются: адаптация обучающихся к условиям соревновательной деятельности, приобретение соревновательного опыта.

При проведении УТМ необходимо соблюдение следующих условий:

1. Общая продолжительность УТМ в учебном году не может превышать 158 дней.

2. Участниками УТМ являются лица, зачисленные в ГАНОУ СО «ДВВС», тренеры-преподаватели, а также иные специалисты (медицинский работник, инструктор по спорту, инструктор-методист, аналитик и другие.), привлекаемые в целях эффективного сопровождения УТМ.

3. Участниками УТМ являются лица, имеющие медицинский допуск (в том числе кандидаты для зачисления на вакантные места в ГАНОУ СО «ДВВС» для прохождения спортивной подготовки).

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

Направленность и содержание УТМ определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий, приведенных в ФССП. Учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание», представлены в приложении № 3 к ФССП.

Учебно-тренировочные мероприятия в соответствии с ФССП

Таблица 6

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (количество суток, без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (количество суток, без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	–
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам		
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования

Спортивные соревнования

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

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

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

В настоящее время в ГАНОУ СО «ДВВС» выделяются три группы соревнований, в которых решаются основные задачи системы спортивной подготовки:

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

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

– основные соревнования, целью которых является достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на спортивных соревнованиях определенного уровня.

В процессе соревновательной подготовки необходимо учитывать:

– динамику спортивных результатов;

– травмы и срывы психологического, медико-биологического, жизненно-бытового характера;

– уровень моральной готовности, нацеленность на борьбу.

При планировании участия обучающихся в соревнованиях, тренерско-преподавательскому составу ГАНОУ СО «ДВВС» необходимо учитывать следующие основные параметры:

- общее количество соревнований в учебном году (спортивном сезоне);
- плотность соревнований, интервалы между ними.

Чрезмерная соревновательная подготовка может привести к снижению уровня подготовленности, а как следствие, спортивные результаты становятся нестабильными, часто возникают травмы.

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

Для участия обучающихся в спортивных соревнованиях и мероприятиях, включенных в план физкультурных и спортивных мероприятий ГАНОУ СО «ДВВС», предъявляются следующие требования:

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

При этом объем соревновательной деятельности имеет определенную структуру видов спортивных соревнований, которые представлены в таблице 7.

Также необходимо учитывать, что планирование соревновательной деятельности обучающихся в ГАНОУ СО «ДВВС» основывается на системе утвержденных официальных спортивных соревнований по виду спорта «синхронное плавание» и может быть отличным от рекомендованного в таблице 7 объема.

Спортсмены ГАНОУ СО «ДВВС» могут принимать участие в соревнованиях и физкультурных мероприятиях, имеющих следующий статус:

- всероссийские соревнования и физкультурные мероприятия;
- межрегиональные соревнования и физкультурные мероприятия;
- соревнования и физкультурные мероприятия субъекта Российской Федерации и муниципальных образований.

Объем соревновательной деятельности в соответствии с ФССП

Таблица 7

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований	
	До трех лет (УТ – 1, 2, 3)	Свыше трех лет (УТ – 4, 5)
Контрольные	3	4
Отборочные	1	1
Основные	2	2

Отнесение соревнования к группе по его виду «основное» или «контрольное» производится учреждением самостоятельно и находит свое отражение в Едином календарном плане официальных физкультурно-спортивных мероприятий на текущий спортивный сезон ГАНОУ СО «ДВВС» (далее – ЕКП ГАНОУ СО «ДВВС»).

Дистанционное обучение

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости, в ГАНОУ СО «ДВВС» предусмотрена форма учебно-тренировочных занятий с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение – это организация учебно-тренировочного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и тренерско-преподавательского состава на расстоянии, без непосредственного контакта, с помощью специфических средств интернет-технологий или других средств, предусматривающих интерактивность.

Дистанционное обучение может быть синхронным, где обучающийся и тренер-преподаватель взаимодействуют между собой в одно и то же время. Но также существует и асинхронная форма обучения, при которой обучающиеся лица изучают задания и выполняют его в любое удобное время с предоставлением фото/видео отчета тренеру-преподавателю. Такой подход отличается большей эластичностью, а взаимодействие осуществляется с помощью Интернет-ресурсов и отсылкой материалов лично преподавателю через электронную почту.

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Медико-восстановительные мероприятия

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

Тестирование и контроль

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической, технической подготовкам, антропометрические данные, тестирование теоретических знаний.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

К обязательным условиям реализации Программы относится её трудоемкость (объёмы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса при продолжительности 52 недели в год.

В ФССП (приложение № 5) представлено рекомендуемое соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (таблица 8):

Таблица 8

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки (УТ)	
		До трех лет (УТ-1, 2, 3)	Свыше трех лет (УТ – 4, 5)
1.	Общая физическая подготовка (%)	17 - 23	8 - 12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	26 -34	28 - 35
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2 - 4	2 - 4
4.	Техническая подготовка (%)	40 - 48	44 - 56
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	3 - 4	2 - 4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1 - 2	1 - 2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2 - 4	2 - 4

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по периодам этапа спортивной подготовки. Учебный план составляется и утверждается директором ГАНОУ СО «ДВВС» ежегодно на 52 недели (в астрономических часах).

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

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

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

Следует отметить, что техническая подготовка включает в себя, как работу на суше (в тренировочном зале «сухого плавания», «сухих прыжков», «хореографии»), так и на воде. Объёмы теоретической подготовки определены минимально, в соответствии с тематикой теоретических занятий, медицинских и медико-биологических мероприятий. Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в соответствии с ЕКП ГАНОУ СО «ДВВС» по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающихся, осваивающих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

Спортивный сезон в ГАНОУ СО «ДВВС» устанавливается на календарный план с 1 января по 31 декабря.

Примерный годовой учебно-тренировочный план в ГАНОУ СО «ДВВС»

Таблица 9

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки (УТ)			
		до трех лет (УТ – 1, 2, 3)		свыше трех лет (УТ – 4, 5)	
		Недельная нагрузка в часах (согласно ФССП по виду спорта «синхронное плавание»)			
		10 – 14		16 – 18	
		Общее количество часов в год (согласно ФССП по виду спорта «синхронное плавание»)			
		520 – 728		832 – 936	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах (согласно ФССП по виду спорта «синхронное плавание»)			
		3		3	
		%	часы	%	часы
1.	Общая физическая подготовка	20	146	10	94
2.	Специальная физическая подготовка	30	218	30	280
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	22	10	94
4.	Техническая подготовка	38	277	42	393
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	29	3	28
6.	Инструкторская и судейская практика	2	14	2	19
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные, тестирование и контроль	3	22	3	28
Общее количество часов в год (52 недели)		100	728	100	936

2.5. Календарный план воспитательной работы

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

В процессе составления календарного плана учитываются следующие направления воспитательной работы:

- гражданско-патриотическое воспитание;
- спортивно-оздоровительное (здоровьесбережение);
- нравственное, правовое и профилактика асоциального поведения;
- воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- интеллектуально-познавательное.

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

Примерный план воспитательной работы

Таблица 10

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Гражданско-патриотическое воспитание		
1.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися, иные мероприятия, определяемые ГАНОУ СО «ДВВС»	в течение года
1.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Награждения на указанных мероприятиях и тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе ГАНОУ СО «ДВВС»	в течение года
2.	Спортивно-оздоровительное (здоровьесбережение)		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Организация, проведение, участие в: – днях здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); – пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	в течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Формирование навыков правильного режима дня с учетом спорт. режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	в течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
3.	Нравственное, правовое и профилактика асоциального поведения		
3.1.	Образовательные мероприятия, правовое просвещение и организация досуга, направленную на социальную адаптацию	Проведение объектовых тренировок (эвакуации), инструктажи, семинары-практикумы, дни профилактики, видеолектории, интерактивы,	в течение года
3.2.	Работа с родителями (семьей)	Беседы, проведение родительских собраний, открытые мероприятия, совместные мероприятия с детьми, участие в акциях, челленджах	в течение года
4.	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	в течение года
5.	Интеллектуально-познавательное		
5.1.	Организация и проведения мероприятий познавательного характера	Игры, беседы, лекции. Участие в экскурсиях, занятия с использованием наглядного и интерактивного материалов, творческие конкурсы и диспуты.	в течение года
6.	Профориентационная деятельность		
6.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; – приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; – приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	в течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
6.2.	Инструкторская практика	Проведение учебно-тренировочных занятия, в рамках которых предусмотрено: – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; – составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе	в течение года
7.	Другое направление работы, определяемое ГАНОУ СО «ДВВС»		

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

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

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

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила, как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции

или запрещенного метода;

- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

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

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

План антидопинговых мероприятий

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

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним для обучающихся на учебно-тренировочном этапе (УТ)

Таблица 11

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Семинар для спортсменов	«Знакомство с запрещенным списком»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Учреждении	1 раз в год	Использовать для выявления запрещенных субстанций и методов при необходимости

Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»		Обучающийся, тренер-преподаватель	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
Просмотр видеоматериала	«Процедура допинг-контроля»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Учреждении	По назначению	Обсуждение видеофильма
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1–2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, РУСАДА	1–2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Планирование инструкторской и судейской практики ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового учебного плана и плана спортивных мероприятий. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса и способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками в судействе.

Примерный план мероприятий по прохождению инструкторской и судейской практики представлен в таблице 12.

Примерный план мероприятий по прохождению инструкторской и судейской практики на учебно-тренировочном этапе по виду спорта «синхронное плавание» (УТ)

Таблица 12

Вид	Описание
1. Инструкторская практика	Проведение разминки, знание терминологии, показ технического элемента, умение видеть и исправлять ошибки, правильно давать дозировку для выполнения (совершенствования) технических элементов
2. Судейская практика	Рекомендуется участие спортсменов в качестве волонтера и помощника судьи

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

Для оптимизации, повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях с последующим достижением более высоких спортивных результатов, проводятся медико-биологические мероприятия, включающие в себя медико-биологическое сопровождение спортсменов, медицинское обеспечение, осуществление восстановительных и реабилитационных мероприятий, организацию спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств представлены в таблице 13.

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица 13

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

№ п/п	Задачи	Мероприятия	Средства	Ответственное лицо
			тренировочного занятия, в котором в заключительной части даются нагрузки в режиме восстановления;	
2.2.	- обеспечение повышения работоспособности	- подбор специальных упражнений	- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и занятиями; - использование специальных упражнений с целью восстановления работоспособности	
3.	Медико-биологические мероприятия			
3.1.	- восстановление утраченного равновесия внутренней среды организма после тренировки;	- возмещение энергозатрат; - возмещение потери жидкости и поддержание необходимого водно - электролитического баланса;	- рациональное питание (прием белковых препаратов, спортивных напитков и т.д.); - витаминизация, в том числе прием микроэлементов;	Устанавливается спортивным врачом в соответствии с учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки
3.2.	- повышение сопротивления организма к негативным воздействиям внешней среды	- иммуностимуляция; - защита организма от стресса; - экстренное восстановление	- использование фармакологических средств, адаптогенов; - разные виды массажа, гидропроцедуры, электропроцедуры, магнитотерапия, ультразвук и др.	
4.	Психологические восстановительные мероприятия			
4.1.	- снижение уровня нервно-психологического напряжения;	- аутогенная тренировка; - психопрофилактика;	- внушение, мышечная релаксация, сон, отдых; - специальные отвлекающие факторы, как музыка, ароматерапия;	Устанавливается тренером-преподавателем в соответствии с учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки
4.2.	- уменьшение психического утомления	- психомышечная тренировка; - психорегулирующая тренировка	- исключение отрицательных эмоций; - индивидуальный и коллективный отдых на природе; - смена обстановки	

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

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий)», включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ПО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

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

Цель комплексного контроля – получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого лица, проходящего спортивную подготовку.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий).

Основные формы комплексного контроля:

1. Обследование соревновательной деятельности.
2. Углубленное медицинское обследования.
3. Этапные комплексные обследования.
4. Текущие обследования.

Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру-преподавателю объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. В спортивной подготовке важно значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Углубленное медицинское обследование (далее – УМО) спортсменов проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о его физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма и показателях его физической работоспособности.

Комплексный контроль осуществляется в виде обследований:

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

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

– текущее обследование. Проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Врачебно-педагогический контроль (далее – ВПН) за лицами, занимающимися спортом, заключается в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине, тренером-преподавателем за ходом тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

ВПН проводятся:

– в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности применяемой методики тренировки;

– при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;

– при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса учебно-тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности, даются рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению, повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

– санитарно-гигиеническая оценка мест проведения учебно-тренировочных занятий, в соответствии с требованиями (температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащение оборудованием);

– выявление соответствия учебно-тренировочного занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;

– исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсмена;

– оценка организации и методики проведения учебно-тренировочных занятий;

– определение функционального состояния и тренированности спортсмена;

– предупреждение спортивного травматизма;

– разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования учебно-тренировочного процесса;

– санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВПН проводятся на тренировочных занятиях, на тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре, спортивной медицине и тренером-преподавателем.

ВПН осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре

и спортивной медицине.

ВПН проводятся в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий). Состояние спортивного инвентаря, одежды и обуви обучающихся, наличие необходимых защитных приспособлений. Оценка правильности комплектования групп обучающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения учебно-тренировочного занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы спортсменов;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого спортсмена;

4-й этап: составление «физиологической» кривой учебно-тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятия;

5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером-преподавателем для внесения необходимых корректив в план учебно-тренировочных занятий. Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировочных занятий. Врачебное заключение обсуждается с тренером-преподавателем и спортсменом.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информируют тренера-преподавателя обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена. На основании результатов тренер со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планируют учебно-тренировочный процесс, участвуют в составлении перспективных и текущих планов тренировочных занятий, обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы учебно-тренировочного процесса.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям, начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки, является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях (п. 42 Приказа Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н).

3. Система контроля

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

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

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

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

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

Для зачисления на учебно-тренировочный этап (период этапа), обучающийся должен достигнуть определенного уровня спортивной квалификации, набрать проходной балл для зачисления, иметь медицинский допуск.

По итогам освоения Программы, обучающемуся, проходящему спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (УТ), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях (таблица 13)

Таблица 13

№ п/п	Требования	Вид деятельности	Результат
Теоретическая часть			
1	Знать основы безопасного поведения при занятиях спортом; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий.	Проведение инструктажей по технике безопасности, правилам поведения в Учреждении и пр.	Отметка об ознакомлении в журнале
2	Получить теоретические знания о физической культуре и спорте, изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «синхронное плавание».	Проведение теоретических занятий, тестирований, привлечение к судейству соревнований по синхронному плаванию	Зачет/незачет при текущем контроле
3	Получить знания об антидопинговых правилах и соблюдать их	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА», участие в викторинах и т.д.	Получение сертификата РАА «РУСАДА»
Практическая часть			
1	Повысить уровень физической подготовленности	Выполнение требований Программы при сдаче контрольных и контрольно-переводных нормативов при текущем контроле, промежуточной аттестации и итоговой аттестации	Получение проходного балла, соответствующего периоду учебно-тренировочного этапа (для перевода на следующий год обучения)
2	Овладеть основами техники вида спорта «синхронное плавание»		
3	Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки		

3.2 Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией, текущим контролем, итоговой аттестацией обучающихся, которые проводятся в форме тестирований.

Под тестированием понимается комплекс контрольных упражнений, а также перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками. Результатом тестирования теоретической части Программы является получение зачета (незачета) при текущем контроле, а числовое значение (баллы) - при тестировании практической части Программы.

Применение тестирования в ГАНОУ СО «ДВВС» указано в таблице 14.

Таблица 14

Виды тестирования	Сроки проведения	Цель проведения	Итог проведения
Вступительное	В период приемной кампании	Зачисление вновь поступающих на этап (период этапа) спортивной подготовки, а также для «дозачисления» в случае наличия вакантных мест при комплектовании учебно-тренировочных групп	Зачисление в учебно-тренировочную группу
Текущий контроль	Летний период	Контроль и анализ уровня освоения Программы	Контрольная проверка освоения Программы
Промежуточная аттестация	По окончании спортивного сезона	Перевод с одного периода этапа на другой (следующий год обучения)	Перевод на следующий период этапа (год обучения) УТ или отчисление.
Итоговая аттестация	По окончании Программы	Контроль полного объема и уровня освоения Программы	Документ об успешном освоении Программы

Тестирование включает в себя:

- сдачу нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- оценку антропометрических данных спортсмена;
- оценку соревновательной деятельности спортсмена;
- оценку теоретических знаний (наличие зачета при текущем контроле);
- спортивный результат (выполнение разрядных требований ЕВСК);
- дополнительные виды тестирования (при необходимости).

Тестирование в ГАНОУ СО «ДВВС» проводится согласно перечню комплексных показателей, представленных в таблицах 14-18 (п. 3.3) настоящей Программы, в соответствии с требованиями ФССП.

Тестирование осуществляется согласно методике проведения и выполнения тестов комплексных показателей.

Тесты комплексных показателей разработаны с учетом продолжительности прохождения этапа спортивной подготовки, возраста, установленного для зачисления и перевода на все периоды этапа спортивной подготовки; соответствуют целям и задачам Программы, выявляют уровень подготовки обучающихся, владение практическими умениями и навыками, необходимыми для освоения Программы, уровень развития физических способностей, теоретические знания.

Система начисления баллов определена условиями зачисления и перевода на периоды этапа спортивной подготовки Учреждения.

Если на одном из периоде этапа спортивной подготовки результаты прохождения тестирования не соответствуют требованиям Программы, перевод на следующий период этапа **не допускается**, обучающийся может быть отчислен или ему может быть предложено дальнейшее обучение в учебно-тренировочной группе на платной основе (при наличии таких групп).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «синхронное плавание»

Сроки проведения приёма вступительных контрольных и сдачи контрольно-переводных нормативов определяются приказом директора ГАНОУ СО «ДВВС». Неудовлетворительные результаты сдачи контрольно-переводных нормативов могут служить основанием для отчисления обучающегося из ГАНОУ СО «ДВВС» (на основании решения педагогического совета).

Для приёма/сдачи контрольных вступительных и контрольно-переводных нормативов необходимо отсутствие у лиц, желающих проходить спортивную подготовку (далее – поступающие/обучающиеся), медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП. Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе. Проходной балл для зачисления/перевода поступающих/обучающихся и минимальный возраст для зачисления поступающих определяется периодом этапа спортивной подготовки. Зачисление в ГАНУ СО «ДВВС» осуществляется на основании общего рейтинга набранных баллов кандидатом (сумма баллов по ОФП и СФП, антропометрических данных, наличие спортивного разряда, участие в официальных соревнованиях).

Для приёма контрольных вступительных и контрольно-переводных нормативов у поступающих/обучающихся, обеспечиваются равные условия при выполнении упражнений. Тестирование проводится приемной/аттестационной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающими/обучающимися контрольных упражнений.

Учреждение вправе внести изменения в нормативные требования по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП), включив их в Программу.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года обучения (УТ-1) по виду спорта «синхронное плавание»

Минимальный возраст для зачисления на учебно-тренировочный этап (УТ-1) – 8 лет.

Проходной балл для зачисления – не менее 12 баллов (*обязательное требование: наличие спортивного разряда (не ниже «третий юношеский спортивный разряд»), участие в официальных спортивных соревнованиях (не менее 4)).

Таблица 14

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1. Сила-выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки, количество раз	0	9 и менее	9 и менее
		1	10	10
		2	11	11
		3	12 и более	12 и более
1.2. Сила-выносливость	Исходное положение – «вис на гимнастической стенке» хватом сверху. Подъем прямых ног в положение «угол», количество раз	0	5 и менее	5 и менее
		1	6	6
		2	7	7
		3	8 и более	8 и более
1.3. Скоростно-силовые	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 сек., см, количество раз	0	4 и менее	4 и менее
		1	5	5
		2	6	6
		3	7 и более	7 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1. Гибкость	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола), см	0	21 и более	21 и более
		1	20	20
		2	19 – 17	19 – 17
		3	16 и менее	16 и менее

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
2.2. Гибкость	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола), см	0	21 и более	21 и более
		1	20	20
		2	19 – 17	19 – 17
		3	16 и менее	16 и менее
2.3. Гибкость	Упражнение «мост». Из положения «лежа на спине». (расстояние от стоп до пальцев рук). Фиксация 5 сек., см	0	41 и более	41 и более
		1	40	40
		2	39 – 35	39 – 35
		3	34 и менее	34 и менее
2.4. Скорость-выносливость	Комплексное плавание 100 м., мин., сек.	0	2,21 и более	2,51 и более
		1	2,20	2,50
		2	2,19 – 2,00	2,49 – 2,30
		3	1,99 и менее	2,29 и менее
Техническое мастерство *Оценка технической программы включает в себя общий балл по всем трем пунктам	Обязательная техническая программа: 1. Проплывы с использованием 4-х видов гребков: 12,5м стандартный («уж»), 12,5м «пропеллер», 12,5м «обратный пропеллер» 2. Специальные проплывы: 12,5м «балетная нога», 12,5м «проныр», 12,5м эгбитэ руки вверх лицом, 12,5м «пропеллер». Упражнение выполняется без остановок, технически правильно и максимально быстро. 3. Выполнение вертикальных позиций: «кран», «цапля», на опорном гребке. Упражнение выполняется на максимальной высоте, не менее 20 опорных гребков.	0	не выполнено	
		1	выполнено частично	
		2	выполнено	
3. Период обучения на этапе спортивной подготовки наличие спортивного разряда*		0	«третий юношеский спортивный разряд»;	
		1	«второй юношеский спортивный разряд»;	
		2	«первый юношеский спортивный разряд»;	
4. Участие в соревнованиях*		не менее 4 соревнований		

*обязательные требования для зачисления на этап спортивной подготовки

Критерии антропометрических данных*

Критерий	Оценка	Балл
1. Рост	От 130 см и выше	1
	ниже 130 см	- 1
2. Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения туловища, ног и рук	2
	Незначительные нарушения	1
	Значительные нарушения	- 1

3. Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые объемы: грудной клетки, таза, бедер, голени, запястья и щиколотки	2
	Незначительные нарушения	1
	Значительные нарушения	- 1
4. Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные изгибы позвоночника (шейный, грудной, поясничный) положение плеч, лопаток, таза	2
	Незначительные нарушения	1
	Значительные нарушения	- 1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года обучения (УТ-2) по виду спорта «синхронное плавание»

Минимальный возраст для зачисления на учебно-тренировочный этап (УТ-2) – 9 лет.

Проходной балл для зачисления – не менее 12 баллов (*обязательное требование: наличие спортивного разряда (не ниже «третий юношеский спортивный разряд»), участие в официальных спортивных соревнованиях (не менее 6)).

Таблица 15

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1. Сила-выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки, количество раз	0	11 и менее	11 и менее
		1	12	12
		2	13	13
		3	14 и более	14 и более
1.2. Сила-выносливость	Исходное положение – «вис на гимнастической стенке» хватом сверху. Подъем прямых ног в положение «угол», количество раз	0	6 и менее	6 и менее
		1	7	7
		2	8	8
		3	9 и более	9 и более
1.3. Скоростно-силовые	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 сек., см, количество раз	0	5 и менее	5 и менее
		1	6	6
		2	7	7
		3	8 и более	8 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1. Гибкость	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола), см	0	19 и более	19 и более
		1	18	18
		2	17 – 15	17 – 15
		3	14 и менее	14 и менее
2.2. Гибкость	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола), см	0	19 и более	19 и более
		1	18	18
		2	17 – 15	17 – 15
		3	14 и менее	14 и менее
2.3. Гибкость	Упражнение «мост». Из положения «лежа на спине». (расстояние от стоп до пальцев рук). Фиксация 5 сек., см	0	36 и более	36 и более
		1	35	35
		2	34 – 30	34 – 30
		3	29 и менее	29 и менее

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
2.4. Скорость-выносливость	Комплексное плавание 100 м., мин., сек.	0	2,01 и более	2,31 и более
		1	2,00	2,30
		2	1,99 – 1,80	2,29 – 2,10
		3	1,79 и менее	2,09 и менее
Техническое мастерство *Оценка технической программы включает в себя общий балл по всем трем пунктам	Обязательная техническая программа: 1. Проплывы с использованием 4-х видов гребков: 12,5м стандартный («уж»), 12,5м обратный «улитка», 12,5м «пропеллер», 12,5м «обратный пропеллер». 2. Специальные проплывы: 12,5м «балетная нога», 12,5м «проныр», 12,5м эгбитэ руки вверх, 12,5м «пропеллер». Упражнение выполняется без остановок, технически правильно и максимально быстро. 3. Выполнение вертикальных позиций: «кран», «цапля», на опорном гребке. Упражнение выполняется на максимальной высоте, не менее 15 опорных гребков.	0	не выполнено	
		1	выполнено частично	
		2	выполнено	
3. Период обучения на этапе спортивной подготовки наличие спортивного разряда*		0	«третий юношеский спортивный разряд»;	
		1	«второй юношеский спортивный разряд»;	
		2	«первый юношеский спортивный разряд»;	
4. Участие в соревновании*		не менее 6 соревнований		

*обязательные требования для зачисления на этап спортивной подготовки

Критерии антропометрических данных*

Критерий	Оценка	Балл
1. Рост	От 135 см и выше	1
	ниже 134 см	- 1
2. Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения туловища, ног и рук	2
	Незначительные нарушения	1
	Значительные нарушения	- 1
3. Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые объемы: грудной клетки, таза, бедер, голени, запястья и щиколотки	2
	Незначительные нарушения	1
	Значительные нарушения	- 1
4. Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные изгибы позвоночника положение плеч, лопаток, таза	2
	Незначительные нарушения	1
	Значительные нарушения	- 1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года обучения (УТ-3) по виду спорта «синхронное плавание»

Минимальный возраст для зачисления на учебно-тренировочный этап (УТ-3) – 10 лет.

Проходной балл для зачисления – не менее 12 баллов (*обязательное требование: наличие спортивного разряда (не ниже «третий юношеский спортивный разряд»), участие в официальных спортивных соревнованиях (не менее 6).

Таблица 16

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1. Сила-выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки, количество раз	0	13 и менее	13 и менее
		1	14	14
		2	15	15
		3	16 и более	16 и более
1.2. Сила-выносливость	Исходное положение – «вис на гимнастической стенке» хватом сверху. Подъем прямых ног в положение «угол», количество раз	0	7 и менее	7 и менее
		1	8	8
		2	9	9
		3	10 и более	10 и более
1.3. Скоростно-силовые	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 сек., см, количество раз	0	5 и менее	5 и менее
		1	6	6
		2	7	7
		3	8 и более	8 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1. Гибкость	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола), см	0	17 и более	17 и более
		1	16	16
		2	15 – 13	15 – 13
		3	12 и менее	12 и менее
2.2. Гибкость	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола), см	0	17 и более	17 и более
		1	16	16
		2	15 – 13	15 – 13
		3	12 и менее	12 и менее
2.3. Гибкость	Упражнение «мост». Из положения «лежа на спине». (расстояние от стоп до пальцев рук). Фиксация 5 сек., см	0	31 и более	31 и более
		1	30	30
		2	29 – 25	29 – 25
		3	24 и менее	24 и менее
2.4. Скорость-выносливость	Комплексное плавание 100 м., мин., сек.	0	1,81 и более	2,11 и более
		1	1,80	2,10
		2	1,79 – 1,60	2,09 – 1,90
		3	1,59 и менее	1,89 и менее

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
Техническое мастерство *Оценка технической программы включает в себя общий балл по всем трем пунктам	Обязательная техническая программа: 1. Проплывы с использованием 4-х видов гребков: 25м стандартный («уж»), 25м обратный «улитка», 25м «пропеллер», 25м «обратный пропеллер». 2. Специальные проплывы: 25м «балетная нога», 25м «проныр», 25м эгбитэ руки вверх, 25м «пропеллер». Упражнение выполняется без остановок, технически правильно и максимально быстро. 3. Выполнение вертикальных позиций: «кран», «цапля», вертикаль на опорном гребке. Упражнение выполняется на максимальной высоте, не менее 30 опорных гребков. 4. Выполнение фигуры «Барракуда». Максимальная высота	0	не выполнено	
		1	выполнено частично	
		2	выполнено	
3. Период обучения на этапе спортивной подготовки наличие спортивного разряда*		0	«третий юношеский спортивный разряд»;	
		1	«второй юношеский спортивный разряд»;	
		2	«первый юношеский спортивный разряд»;	
4. Участие в соревновании*		не менее 6 соревнований		

*обязательные требования для зачисления на этап спортивной подготовки

Критерии антропометрических данных*

Критерий	Оценка	Балл
1. Рост	От 140 см и выше	1
	ниже 139 см	- 1
2. Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения туловища, ног и рук	2
	Незначительные нарушения	1
	Значительные нарушения	- 1
3. Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые объемы: грудной клетки, таза, бедер, голени, запястья и щиколотки	2
	Незначительные нарушения	1
	Значительные нарушения	- 1
4. Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные изгибы позвоночника (шейный, грудной, поясничный) положение плеч, лопаток, таза	2
	Незначительные нарушения	1
	Значительные нарушения	- 1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года обучения (УТ-4) по виду спорта «синхронное плавание»

Минимальный возраст для зачисления на учебно-тренировочный этап (УТ-4) – 10 лет.

Проходной балл для зачисления – не менее 12 баллов (*обязательное требование: наличие спортивного разряда (не ниже «третий спортивный разряд»), участие в официальных спортивных соревнованиях (не менее 6).

Таблица 17

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1. Сила-выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки, количество раз	0	15 и менее	15 и менее
		1	16	16
		2	17	17
		3	18 и более	18 и более
1.2. Сила-выносливость	Исходное положение – «вис на гимнастической стенке» хватом сверху. Подъем прямых ног в положение «угол», количество раз	0	8 и менее	8 и менее
		1	9	9
		2	10	10
		3	11 и более	11 и более
1.3. Скоростно-силовые	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 сек., см, количество раз	0	6 и менее	6 и менее
		1	7	7
		2	8	8
		3	9 и более	9 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1. Гибкость	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола), см	0	15 и более	15 и более
		1	14	14
		2	13 – 11	13 – 11
		3	10 и менее	10 и менее
2.2. Гибкость	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола), см	0	15 и более	15 и более
		1	14	14
		2	13 – 11	13 – 11
		3	10 и менее	10 и менее
2.3. Гибкость	Упражнение «мост». Из положения «лежа на спине». (расстояние от стоп до пальцев рук). Фиксация 5 сек., см	0	26 и более	26 и более
		1	25	25
		2	24 – 20	24 – 20
		3	19 и менее	19 и менее
2.4. Скорость-выносливость	Комплексное плавание 100 м., мин., сек.	0	1,61 и более	1,91 и более
		1	1,60	1,90
		2	1,39 – 1,40	1,89 – 1,70
		3	1,39 и менее	1,69 и менее

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
Техническое мастерство *Оценка технической программы включает в себя общий балл по всем трем пунктам	Обязательная техническая программа: 1. Проплывы с использованием 4-х видов гребков: 25м стандартный («уж»), 25м обратный «улитка», 25м «пропеллер», 25м «обратный пропеллер». 2. Специальные проплывы: 25м «балетная нога», 25м «проныр», 25м эгбитэ руки вверх, 25м «пропеллер». Упражнение выполняется без остановок, технически правильно и максимально быстро. 3. Выполнение вертикальных позиций: «кран», «цапля», вертикаль на опорном гребке. Упражнение выполняется на максимальной высоте, не менее 30 опорных гребков. 4. Выполнение фигуры «Барракуда». Максимальная высота	0	не выполнено	
		1	выполнено частично	
		2	выполнено	
3. Период обучения на этапе спортивной подготовки наличие спортивного разряда*		0	«третий спортивный разряд»;	
		1	«второй спортивный разряд»;	
		2	«первый спортивный разряд»;	
4. Участие в соревновании*		не менее 6 соревнований		

*обязательные требования для зачисления на этап спортивной подготовки

Критерии антропометрических данных*

Критерий	Оценка	Балл
1. Рост	От 150 см и выше	1
	ниже 149 см	- 1
2. Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения туловища, ног и рук	2
	Незначительные нарушения	1
	Значительные нарушения	- 1
3. Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые объемы: грудной клетки, таза, бедер, голени, запястья и щиколотки	2
	Незначительные нарушения	1
	Значительные нарушения	- 1
4. Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные изгибы позвоночника (шейный, грудной, поясничный) положение плеч, лопаток, таза	2
	Незначительные нарушения	1
	Значительные нарушения	- 1

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года обучения (УТ-5) по виду спорта «синхронное плавание»

Минимальный возраст для зачисления на учебно-тренировочный этап (УТ-5) – 11 лет.

Проходной балл для зачисления – не менее 12 баллов (*обязательное требование: наличие спортивного разряда (не ниже «третий спортивный разряд»), участие в официальных спортивных соревнованиях (не менее 7)).

Таблица 18

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1. Сила-выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки, количество раз	0	17 и менее	17 и менее
		1	18	18
		2	19	19
		3	20 и более	20 и более
1.2. Сила-выносливость	Исходное положение – «вис на гимнастической стенке» хватом сверху. Подъем прямых ног в положение «угол», количество раз	0	9 и менее	9 и менее
		1	10	10
		2	11	11
		3	12 и более	12 и более
1.3. Скоростно-силовые	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 сек., см, количество раз	0	7 и менее	7 и менее
		1	8	8
		2	9	9
		3	10 и более	10 и более
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1. Гибкость	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола), см	0	13 и более	13 и более
		1	12	12
		2	11 – 9	11 – 9
		3	8 и менее	8 и менее
2.2. Гибкость	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола), см	0	13 и более	13 и более
		1	12	12
		2	11 – 9	11 – 9
		3	8 и менее	8 и менее
2.3. Гибкость	Упражнение «мост». Из положения «лежа на спине». (расстояние от стоп до пальцев рук). Фиксация 5 сек., см	0	21 и более	21 и более
		1	20	20
		2	19 – 15	19 – 15
		3	14 и менее	14 и менее
2.4. Скорость-выносливость	Комплексное плавание 100 м., мин., сек.	0	1,46 и более	1,56 и более
		1	1,45	1,55
		2	1,44 – 1,30	1,54 – 1,40
		3	1,29 и менее	1,39 и менее

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Критерии оценки	
			Юноши	Девушки
Техническое мастерство *Оценка технической программы включает в себя общий балл по всем трем пунктам	Обязательная техническая программа: 1. Проплывы с использованием 4-х видов гребков: 25м стандартный («уж»), 25м обратный «улитка», 25м «пропеллер», 25м «обратный пропеллер». 2. Специальные проплывы: 25м «балетная нога», 25м «проныр», 25м эгбитэ руки вверх, 25м «пропеллер». Упражнение выполняется без остановок, технически правильно и максимально быстро. 3. Выполнение вертикальных позиций: «кран», «цапля», вертикаль на опорном гребке. Упражнение выполняется на максимальной высоте, не менее 30 опорных гребков. 4. Выполнение фигуры «Барракуда». Максимальная высота	0	не выполнено	
		1	выполнено частично	
		2	выполнено	
3. Период обучения на этапе спортивной подготовки наличие спортивного разряда*		0	«третий спортивный разряд»;	
		1	«второй спортивный разряд»;	
		2	«первый спортивный разряд»;	
4. Участие в соревновании*		не менее 7 соревнований		

*обязательные требования для зачисления на этап спортивной подготовки

Критерии антропометрических данных*

Критерий	Оценка	Балл
1. Рост	От 150 см и выше	1
	ниже 149 см	- 1
2. Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения туловища, ног и рук	2
	Незначительные нарушения	1
	Значительные нарушения	- 1
3. Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые объемы: грудной клетки, таза, бедер, голени, запястья и щиколотки	2
	Незначительные нарушения	1
	Значительные нарушения	- 1
4. Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные изгибы позвоночника (шейный, грудной, поясничный) положение плеч, лопаток, таза	2
	Незначительные нарушения	1
	Значительные нарушения	- 1

4. Рабочая программа по виду спорта «синхронное плавание»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий

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

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

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

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

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

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе

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

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

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

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

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

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

Основной направленностью учебно-тренировочного процесса на этом этапе являются:

- создание запаса подвижности в суставах с применением активных и активно-пассивных упражнений;

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

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

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

- для переноса силы с суши на воду применяются плавание по элементам, внесение «силовых добавок» в процессе выполнения гребковых движений, не нарушающих кинематику движений;

- обучение сознательному контролю за темпом и шагом гребковых движений.

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

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

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

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

Основными задачами учебно-тренировочного этапа являются:

- укрепление здоровья и закаливание;

- разносторонняя физическая подготовка, овладение двигательными навыками;

- целенаправленное воспитание физических качеств;

- разучивание и совершенствование рациональной техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов;

- ознакомление, разучивание и совершенствование упражнений синхронного плавания (позиции, специальные упражнения, простейшие фигуры и облегченные композиции), разучивание техники гребковых движений рук;

- овладение элементами хореографии, художественной гимнастики, акробатики, прыжков на батуте, прыжков в воду;

- развитие морально-волевых качеств, воспитание организованности, целеустремленности и трудолюбия юных спортсменов.

К основным средствам на данном этапе можно отнести следующее:

- легкоатлетические упражнения, подвижные и спортивные игры, ОРУ, прикладные упражнения на местности, ОФП и СФП с предметами (мячами, гимнастическими палками,

скалками), на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка), на специальных приспособлениях (с резиновыми амортизаторами, на тренажёрах);

- специальные упражнения на суше для развития подвижности в суставах, гибкости позвоночника и координационных способностей;

- упражнения плавательной подготовки, направленные на развитие аэробных возможностей организма;

- воспитание скоростных качеств;

- хореография, художественная гимнастика, акробатика;

- упражнения синхронного плавания (упражнения для закрепления техники обязательных фигур, скоростные передвижения в эбтите, имитационные упражнения на суше, комплексы фигур и соединений под музыкальное сопровождение);

- проплывание коротких дистанций на задержку дыхания.

Основные методы спортивных тренировок, применяемые на учебно-тренировочном этапе:

- игровой и соревновательный на суше и воде;

- круговая тренировка на суше продолжительностью до 30 минут;

- равномерно-дистанционный метод с умеренной интенсивностью преодоления дистанций до 1000 м кролем, до 800 м на спине и брассом, до 400 м комплексным плаванием;

- повторный метод (повторное проплывание отрезков 25–400 м различными спортивными способами плавания в заданных режимах, повторное проплывание отрезков 12,5–50 м специальными передвижениями синхронного плавания);

- переменный метод (проплывание дистанций с переменной скоростью, например, 50 м с 75% интенсивностью и 50 м свободно);

- малоинтенсивный вариант интервальной тренировки с акцентом внимания на технику синхронных передвижений (10 раз по 25 м с умеренной интенсивностью и интервалом отдыха 10-30 с);

- контрольный метод тренировки (серия фигур по жеребьёвке, контрольный старт по произвольной программе – соло, дуэт, группа, комбинированная группа).

Теоретическая подготовка на учебно-тренировочном этапе включает в себя следующие разделы:

- физическая культура и спорт в России. Физическая культура как одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья и всестороннее развитие физических способностей. Значение выступления российских спортсменов на международной арене. Место и роль спортивной классификации, принципы ее построения. Спортивные разряды и звания;

- синхронное плавание в системе физического воспитания. Состояние и развитие синхронного плавания в России. История синхронного плавания. Выступление спортсменок на международных соревнованиях. Развитие синхронного плавания в Санкт-Петербурге, России, мире;

- техника безопасности на занятиях синхронным плаванием. Правила безопасности занятий в бассейне. Ознакомление с инструкцией по оказанию первой помощи при несчастных случаях. Дополнительная страховка при выполнении упражнений на задержку дыхания;

- гигиенические требования, режим питания в синхронном плавании. Гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена обуви, одежды, жилища. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения: закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий синхронным плаванием. Режим спортсменок, значение соблюдения режима в процессе тренировки и соревнований;

- питание и значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья;

- понятие об основном обмене. Значение и роль белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Питьевой режим, контроль за весом тела;

- основы техники синхронного плавания. Характеристика гребков (техника выполнения, ошибки, пути и методы их устранения). Индивидуальные особенности техники гребков и их зависимость от анатомо-физиологических особенностей спортсменки и ее физического развития. Принцип составления серия и классификация фигур. Техника движений рук

при переходе из одной позиции в другую. Требования к геометрической правильности фигур;

- техника винтов и вращений. Основы техники выступлений с произвольными программами (соло, дуэт, группа, комбинированная программа). Принципы и правила построения произвольных программ. Подбор музыки и ее анализ. Требования к трудности элементов и их соединений, техничности, оригинальности, выразительности синхронности исполнения произвольных программ;

- методика обучения обязательным и произвольным упражнениям синхронного плавания. Вариативность средств, форм и методов обучения в разных возрастных группах. Особенности работы с юными спортсменками. Система тренировочных и соревновательных нагрузок. Воспитание морально-волевых качеств юных спортсменов.

- врачебный контроль. Ведение спортивных дневников. Роль и значение контрольно-переводных нормативов по ОФП И СФП. Дневник учета тренировочной работы, направленность, содержание тренировки. Дозировка нагрузки и оценка результатов работы. Режим, сон, время подъема, самочувствие, питание, отдых. Анализ данных учета и использование выводов в планировании тренировки;

- техника спортивного плавания и прыжков в воду. Совершенствование техники спортивных способов плавания стартов и поворотов. Зависимость техники исполнения от уровня квалификации;

- техника хореографических, акробатических упражнений и упражнений по художественной гимнастике. Значение хореографической подготовки. Постановка головы, рук, ног, основных упражнений. Хореографическая растяжка, методика обучения упражнениям у хореографического станка, на середине зала. Танцевальные элементы. Постановка и подбор элементов хореографии для составления произвольных композиций. Задачи и содержание художественной гимнастики для совершенствования спортивного мастерства синхронисток. Краткая характеристика упражнений без предметов и их классификация. Характеристика акробатических упражнений. Разбор основных элементов акробатики. Значение прыжков на батуте. Страховка при выполнении прыжков на батуте;

- основы музыкальной грамоты. Значение музыки в синхронном плавании. Содержание музыки. Подбор музыкальных произведений и составление произвольных программ;

- морально-волевая и психологическая подготовка спортсменов. Основные методы развития волевых качеств. Сильные и слабые волевые стороны спортсменов, их выявление и коррекция. Роль соревновательного метода в развитие волевых качеств. Проявление волевой подготовки спортсменов в личных, командных соревнованиях;

- правила организации и проведения соревнований. Правила соревнований. Положение о соревнованиях, характер соревнований. Заявка на участие. Методика судейства обязательной программы и произвольной программы. Выведение средней и окончательной оценки;

- оборудование и инвентарь. Сооружения для синхронного плавания: бассейны, залы и их оборудование.

Примерный перечень практических заданий УТ – 1

Общая физическая подготовка включает в себя следующее:

- строевые упражнения (основная стойка, повороты на месте и в движении, построения на месте и в движении, размыкание в строю, переход с шага на бег и с бега на шаг, остановка во время движения шагом и бегом);

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

- упражнения с предметами, с гимнастическими палками, с мячами;

- упражнения на снарядах (на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке);

- легкоатлетические упражнения (бег 60 м, прыжки в длину, в высоту, метание малого мяча с разбега, полоса препятствий (учебные барьеры, мячи);

- подвижные игры («Невод», «Метка в цель», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Шишки, желуди и орехи», эстафеты).

Специальная физическая подготовка включает в себя следующее:

- специальные упражнения для развития подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба (маховые движения – вперед, назад, в сторону; специальное растягивание на полу, у гимнастической стенки, у хореографического станка активное и пассивное);
- специальные упражнения для развития координации движений (асимметричные упражнения, выполнение известных упражнений в непривычных исходных положениях);
- имитационные упражнения техники движений рук («пропеллер», обратный «пропеллер», опорный гребок) и позиций синхронного плавания («угол вверх», «фламинго», «угол вверх двумя», «шпагат», «вертикаль», «кран» и др.);
- дыхательная гимнастика (задержка дыхания в покое и при выполнении упражнений);
- музыкально-ритмические упражнения (общие понятия о размере, такте, упражнения для выполнения ритмического акцента при шаге и беге, выделение метрического акцента при шаге ударом ноги, выделение сильных и слабых долей такта, музыкальные игры);
- спортивное плавание, прыжки в воду, разучивание и совершенствование техники спортивных способов плавания (проплывание отдельных дистанций в соответствии с контрольными требованиями, скоростное плавание на короткие дистанции, плавание в координации избранным способом плавания не менее 400 м, ознакомление с техникой стартов и поворотов);
- хореография (классический экзерсис у опоры, такой как деми плие, плие, батман тандю (вперед, в сторону, назад), батман тандю с деми плие, батман тандю жете, рон де жамб пар терр; прыжки, а именно тан леве соте в I, II, V позициях; упражнения на середине зала, такие как подготовительные упражнения для рук, основные позиции рук; ходьба с обыкновенным шагом, скользящим, русским переменным ходом, боковым ходом, боковым ходом с припаданием);
- художественная гимнастика (ходьба с приставным шагом вперед, в сторону, назад, пружинящим шагом, высоким шагом, острым шагом; бег, а именно легкий бег вперед и назад, перекаточный, с подниманием и опусканием рук; взмахи руками, туловищем; прыжки, а именно прыжки вверх толчком двумя ногами, сгибая ноги вперед, согнув ноги назад; повороты на месте одноименные и разноименные; равновесие переднее, заднее, боковое);
- акробатика (кувырки последовательные вперед и назад, из упора присев кувырок назад согнувшись, кувырок из седа, стойка на лопатках из положения лежа на спине с опорой на руки, перекаат из седа ноги врозь, стойка на кистях с помощью тренера, мосты из положения лежа и стоя со страховкой).

Техническая подготовка включает в себя следующее:

- разучивание и совершенствование техники специальных передвижений синхронного плавания («пропеллер» на спине, обратный «пропеллер» на груди, с ногой, согнутой в колене (обратным и стандартным гребком), в седе углом (обратным и стандартным гребком), в положении «угол вверх», в «эгбитэ»);
- разучивание и совершенствование основных позиций синхронного плавания (угол вверх, фламинго, угол вверх в погружении, горизонтальный угол, обратная группировка, вертикаль свободная и обратная);
- фигуры для выполнения юношеского разряда и соответствующие программе соревнований данной возрастной группы. Упражнения для обучения технике фигур. Распространенные ошибки и методика их исправления.

Примерный перечень практических заданий УТ – 2

Общая физическая подготовка включает в себя следующее:

- строевые упражнения (размыкание в стороны и вперед, повороты направо, налево, на месте прыжком с переступанием);
- ОРУ (упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног с собственным весом и весом партнера);

- упражнения с предметами мяч, гантели (поднимание и опускание, перевод с одной руки на другую над головой, броски и ловля мяча в различных исходных положениях);
- упражнения на гимнастической стенке (подъем согнутых и прямых ног до прямого угла, круговые движения ногами, скрестные движения ног, подтягивания, из положения лежа на спине, хватом за первую рейку сгибаясь, стойка на лопатках, опускание вперед в исходное положение; перегибы корпуса; прыжки, держась за опору двумя руками);
- упражнение на специальных приспособлениях, таких как резиновые амортизаторы, тренажеры;
- подвижные игры («Вызывай смену», «ловцы», «борьба за мяч», «перетягивание каната»).

Специальная физическая подготовка включает в себя следующее:

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

Техническая подготовка включает в себя следующее:

- совершенствование техники специальных движений синхронного плавания;
- совершенствование основных позиций синхронного плавания (угол вверх, фламинго, горизонтальный угол, вертикаль, «кран», шпагат);
- разучивание и совершенствование техники обязательных фигур, ознакомление

и разучивание произвольных фигур «связок» и соединений, обучение технике выполнения винтов и вращений в различных позициях вертикаль, «фламинго», «кран»;

- ознакомление с техникой исполнения фигур, соответствующих требованиям взрослых спортивных разрядов;
- упражнения для обучения классификационным фигур синхронного плавания, распространенные ошибки и методика их исправления;
- ознакомление с основами построения и исполнения произвольной программы, постановка произвольных и показательных выступлений;
- участие в квалификационных соревнованиях и водноспортивных праздниках.

Примерный перечень практических заданий УТ – 3

Общая физическая подготовка включает в себя следующее:

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

Специальная физическая подготовка включает в себя следующее:

- специальные упражнения для развития подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба с помощью вспомогательных средств (резинового жгута, скакалки), с дополнительной внешней опорой (гимнастической скамейкой, гимнастической стенкой), повторные пружинные движения;
- специальные растягивания на тренажерах;
- упражнения для развития быстроты, частоты движений, быстрой смены ритма и темпа движений;
- развитие силовых способностей (скорости и силы), специальные передвижения с использованием отягощений, таких как гантели весом 0,5–1 кг пояса;
- развитие способности к длительной задержке дыхания (комплекс упражнений статического и динамического характера со средней и длительной задержкой дыхания);
- музыкально-ритмические упражнения (термины «форте» и «пьяно», динамические оттенки музыки в зале и на воде);
- спортивное плавание, прыжки в воду (совершенствование техники спортивных способов плавания; развитие скоростных способностей, проплывание отрезков 25м, 50м, 100м с использованием интервального, переменного, повторного методов спортивной тренировки, дистанционное плавание до 2 км; развитие задержки дыхания, проплывание 31 различных отрезков с укороченными интервалами дыхания 1/8, 1/10; совершенствование техники стартов и поворотов);
- хореография (упражнения классического экзерсиса у балетного станка и на середине зала, такие как батман тандю плие, батман дубль фразпе, релеве пар терр, релеве-лян на 45°, пор де бра с наклоном корпуса вперед, назад, в сторону; прыжки, такие как шанжман де пье, эпольман, круазе; ходы и движения народных танцев, а именно ход дробью «гармошка», «веревочка», с переступанием; упражнения для рук на основе движений украинского, молдавского, польского, испанского, русского, неаполитанского народных танцев; народные танцы типа «тынок», «вихилясник»);
- художественная гимнастика (ходьба широкими шагам, выпадами, широкими

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

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

Техническая подготовка включает в себя следующее:

- выполнение специальных передвижений на скорость (от 25 до 50 м);
- ознакомление, разучивание и совершенствование основных позиций синхронного плавания;
- совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих требованиям III и II взрослого разряда;
- разучивание и совершенствование техники выполнения винтов и вращений;
- совершенствование гребковых движений руками при переходе из одной позиции в другую;
- ознакомление и разучивание техники классификационных фигур (шаг назад, «нова», тюмлер, продолжительное вращение, «самерсаб», цапля, «эйфель» прогнувшись, «альбатрос», обратная «Каталина», фламинго, шаг назад из горизонтального угла, барракуда, фламинго с согнутой ногой, вертикаль из группировки продолжительное вращение, «аврора», «эйфель» вертикаль, субмарина, шпиль, вертикаль из группировки, шпагат с вращением на 180° шаг вперед, обратный «кран», «сабалина», с изменениями);
- построение и разучивание произвольных композиций;
- упражнения для изучения техники движения и синхронности исполнения;
- минимальные требования по спортивной подготовке на конец тренировочного года, выполнения требований по ОФП, СФП, спортивному плаванию, выступление на соревнованиях, выполнение разрядных нормативов по синхронному плаванию.

Примерный перечень практических заданий УТ – 4, 5

Общая физическая подготовка включает в себя следующее:

- общеразвивающие упражнения (упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног, комплексы упражнений с переменным ритмом, серийный метод выполнения);
- упражнения с предметами, с отягощением (с набивными мячами весом 1–1,5 кг, поднимание и опускание мяча прямыми и согнутыми руками в различных направлениях, наклоны с различными положениями мяча, такими как вверх над головой, за головой, за спиной, в одной руке и т.д., прыжки с мячом в руках; с гантелями весом 1–1,5 кг, такими как поднимание и опускание прямых рук во всех направлениях, круговые движения, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, прыжки с гантелями, имитация опорного гребка);
- упражнения на снарядах, таких как шведская стенка, перекладина (простые висы согнувшись, прогнувшись, подтягивания, скручивания туловища, удерживания позиций синхронного плавания);
- упражнения на специальных приспособлениях, тренажерах (комплекс упражнений для различных мышечных групп);
- спортивные игры (подвижные игры, эстафеты).

Специальная физическая подготовка включает в себя следующее:

- специальные физические упражнения на развитие подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба с использованием статических напряжений на максимальной амплитуде, специальное растягивание, перерастяжка;
- упражнения скоростно-силового характера с резкой сменой темпа выполнения упражнений; – специальные упражнения для вестибулярного аппарата;
- упражнения для совершенствования техники обязательных фигур, дальнейшее

совершенствование способности к длительной задержке дыхания (задержка дыхания с сокращением интервала отдыха, специальная дыхательная гимнастика);

- спортивное плавание, прыжки в воду (совершенствование техники спортивных способов плавания, техники стартов и поворотов; развитие общей выносливости, проплывание дистанций 100м кролем, 200м комплексным плаванием в соответствии с контрольными нормативами; развитие силовых способностей; развитие аэробных возможностей проплыванием дистанции 2000м кролем дистанционным или интервальным методом; повышение анаэробных возможностей, используя соревновательные и специально-подготовительные упражнения, приближенные к соревновательным; тренировка задержки дыхания; разучивание и совершенствование техники учебных прыжков в воду);

- хореография (классический экзерсис у балетного станка и на середине зала, а именно батман сутеню вперед, в сторону, назад, батман тандю ку де-пье, батман релеве-лян, гран батман, па-де-бурре V позиция, лицом к опоре, Пор де бра с разнообразными движениями корпуса; прыжки, такие как па ассамбле, ассамбле с продвижением, дубль ассамбле; хода и продвижения боковыми шагами, качающимся шагом, шаги с подскоками; упражнения для рук на основе народно-сценического танца);

- художественная гимнастика (маховые движения руками в основных плоскостях, в различных направлениях по дуге и по кругу, одноименно, разноименно, поочередно и последовательно; махи туловищем, раскачивания туловищем, боковой мах с горизонтальной восьмеркой руками; прыжки открытые и закрытые, в сочетании с вальсовым шагом, с наклоном вперед, с поворотами на 180° и 360°, касаясь кольцом, согнувшись вперед, в сторону; равновесие в круглом полуприседе на одной ноге, свободную ногу вперед, согнуть под тупым, под острым углом, прижать носком к опорной, переходы из одного равновесия в другое; повороты одноименным махом, на 360°, разноименный круговым махом);

- упражнения с предметами (с малыми мячами, такие как броски и ловля двумя руками, сочетание бросков и ловли с различными движениями);

- акробатика (стойки на голове в секундах, на руках махом с поддержкой партнера или у опоры; мосты через стойку на кистях с поддержкой партнера; прыжки на батуте в группировке, согнувшись, прогнувшись).

Техническая подготовка включает в себя следующее:

- выполнение специальных передвижений на скорость (от 25м до 50м);
- разучивание и совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих требованиям «первого» спортивного разряда разряда;
- разучивание и совершенствование техники винтов и вращений;
- комбинационные упражнения на синхронность исполнения элементов и фигур синхронного плавания;
- постановка произвольных программ, совершенствование исполнительского мастерства, работа над пластической выразительностью;
- упражнения для обучения и совершенствования техники обязательных и произвольных программ;
- распространенные ошибки и методика их исправления.

Развитие физических качеств синхронисток

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

Синхронное плавание создает значительно меньшие физические нагрузки на организм

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В синхронном же плавании, где необходимо выполнять довольно большое количество упражнений в различных позах, с разными углами сгибания во многих суставных группах, спортсменка должна обладать повышенной гибкостью для технически правильного исполнения фигур в безопорном положении.

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

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

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

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

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

Упражнения на гибкость желателно включать в комплекс утренней гимнастики.

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

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

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

4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке на учебно-тренировочном этапе

Таблица 20

Темы по теоретической подготовке	Содержание
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт, как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям Рациональное, сбалансированное питание
Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
Учет соревновательной деятельности, самоанализ	Структура и содержание Дневника тренировок. Классификация и типы спортивных соревнований
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям
Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях

Особенности осуществления спортивной подготовки

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

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

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

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

Зачисление на спортивную подготовку производится в соответствии с Правилами приёма, утверждёнными директором ГАНУ СО «ДВВС».

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

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом году обучения на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки, с учётом особенностей вида спорта «синхронное плавание» и его спортивных дисциплин определяются педагогическим советом ГАНУ СО «ДВВС».

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

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание», включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие дорожек вдоль бортика бассейна с ванной размеров не менее: ширина 8 м, длина 25 м, глубина 2,0 м;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие хореографического зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок

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

– обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП) а также иным спортивным инвентарем, необходимым для реализации спортивной подготовки, приобретаемым по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

– обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП) а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

– обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

– обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» в соответствии с ФССП

Таблица 21

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	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-преподавателя	1
3.	Покрытие фрикционное (нескользящее)	м ²	на бассейн	18
4.	Доска для плавания	штук	на бассейн	8
5.	Лопатки для плавания	пар	на бассейн	8
6.	Батут портативный	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
7.	Дорожка акробатическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
8.	Скакалка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	8
9.	Скамейка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	количество
10.	Станок хореографический стационарный и (или) переносной	комплект	на хореографический зал	1
11.	Зеркальная стена	штук	на хореографический зал	2
12.	Стенка гимнастическая	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
13.	Мат гимнастический мягкий	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	8
14.	Мат гимнастический твердый	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
15.	Коврик аэробический	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	8
16.	Блок для йоги	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	32
17.	Лонжа сальтовая большого и среднего размера	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
18.	Лонжа винтовая большого и среднего размера	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	1
19.	Электронный планшет (диагональ не менее 10 дюймов)	штук	на тренера-преподавателя	1

Сокращение, используемое в настоящей таблице:

место проведения учебно-тренировочных занятий – тренировочных спортивный зал или тренажерный зал.

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 22

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование на этапе начальной подготовки					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	количество	срок эксплуатации (лет)
9.	Плавки для мужчин для спортивных соревнований (черные)	штук	на обучающегося	1	1
10.	Плавки тренировочные для мужчин	штук	на обучающегося	1	1
11.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1
12.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	2	1
13.	Шапочка для плавания (белая для спортивных соревнований)	штук	на обучающегося	1	1
14.	Шорты	штук	на обучающегося	1	1
15.	Утяжелители для рук, ног и на пояс (для использования в воде)	комплект	на обучающегося	1	1

5.2. Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на этапе начальной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) по видам спортивной подготовки по иным видам спорта, в том числе тренера-преподавателя по ОФП, с учетом специфики вида спорта «синхронное плавание», а также иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку, в том числе могут привлекаться специалисты по видам спорта спортивной акробатике (спортивной гимнастике), по прыжкам на батуте, по художественной гимнастике. Кроме дополнительного тренера-преподавателя, к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, также могут привлекаться другие специалисты: хореографы, звукооператоры, концертмейстеры.

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех периодах этапов спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 95н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрированным Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

5.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Литература

1. Теория и методика синхронного плавания: учебник. 2-е издание, испр. И доп./ Максимова М.Н. – М.: Спорт, 2017–304 с.
2. Правила соревнований. – М.: Министерство спорта Российской Федерации, 2017–58 с.
3. Белоковский В.В. Художественное плавание – М.:Физкультура и спорт, 1985–112С., с иллюстрациями.
4. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб. Заведений / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2003–320 с.
5. Максимова М.Н., Боголюбская М.С, Максимова Г.В., Воронцов А.Р., Максимов В.Н. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании: Учебное пособие для студентов РГУФК. – М., 2004.
6. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб.заведений /Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2003–320 с.
7. Книга тренера. Вайцеховский С.М. – М.: Физкультура и спорт, 2001–44 с.
8. Парфенов В.А., Кононенко Ю.Л. Синхронное плавание. – Киев: Здоровье, 1979–104 с.
9. Плавание: Учебник для педагогического факультета институтов физической культуры / Под редакцией Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 1984–288 с.

Дополнительная литература:

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М. – Академия Проект, 2001–811 с.
2. Арансон М.В. Питание для спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2001–81 с.
3. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М.: ФиС, 1987–177 с.
4. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. – М.: Советский спорт, 2005–348 с.
5. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991–288 с.
6. Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Надёжность в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983–176 с.
7. Божевич Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М., 1986–398 с.
8. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М., ФиС, 2005–219 с.
9. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев. Олимпийская литература, 2005–157 с.
10. Брукс Дуглас. Умный тренинг. – М.: АСТ, 2010–381 с.
11. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологические активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001–158 с.
12. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2010 - 150 с.
13. Гладков В.Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений). – М.: Советский спорт, 2007–186 с.
14. Горбунов Г Д. Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2006–326 с.
15. Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: Шаг, 1993–144 с.
16. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984–176 с.
17. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – М., 2001–323 с.
18. Морель Ф. Хореография в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1971.
19. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998–412 с.
20. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1989–238 с.

21. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет, спорт, 2009–199 с.
22. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Терра-спорт, 2000–367 с.
23. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М., ФиС, 2010–230 с.
24. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998–286 с.
25. Озолин Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. – М.: АСТ, 2012–863 с.
26. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. – М.: Советский спорт, 2005–807 с.
27. Роженцов В.В., Полевщиков М.М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы, исследования. – М.: Советский спорт, 2006–278 с.
28. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография/ В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Совет. спорт, 2005 (ПИК ВИНТИ)-229с.
29. Совершенствование двигательных действий спортсменов водных видов спорта. – Сборник научных трудов. – Ленинград, 1989–120 с.

Методические указания

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021–63 с.
2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.В. Федотова – Москва: 2022–81 с.

Перечень Интернет-ресурсов

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