

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
(МБУ ДО СШ № 2 МОГК)**

*Согласовано*  
*Педагогическим советом*  
*МБУ ДО СШ № 2 МОГК*  
*(Протокол от «30» ноября 2023 г. № 6)*



*Утверждаю*  
*Директор МБУ ДО СШ № 2 МОГК*  
*/С.В.Петросян/*  
*«29» декабря 2023 г.*

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

Срок действия Программы в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание»  
(Приказ Минспорта России от 30.11.2022 № 1095 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание»»)  
(зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2022 № 71667)

г. Краснодар  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	6
2.1. Краткая характеристика вида спорта «синхронное плавание».....	6
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	8
2.3. Объем Программы .....	9
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	10
2.5. Годовой учебно-тренировочный план.....	15
2.6. Календарный план воспитательной работы.....	18
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	21
2.8. Планы инструкторской и судейской практики.....	27
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	29
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	32
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях .....	32
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	34
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.....	34
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ».....	51
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	51
4.2. Учебно-тематический план.....	74
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	78
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	78
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	79
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	85
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	85
Приложение. Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками.....	89

## I. Общие положения

**1.1.** Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «синхронное плавание» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 № 1095<sup>1</sup> (далее – ФССП).

Таблица № 1

**Наименование спортивных дисциплин**  
в соответствии со Всероссийским реестром вида спорта  
номер-код вида спорта «Синхронное плавание» - 0230001611Я

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
	023	007	1	8	1	1	Б
соло - произвольная программа	023	007	1	8	1	1	Б
соло - техническая программа	023	006	1	8	1	1	Б
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	Б
дуэт	023	002	1	6	1	1	Б
дуэт - смешанный	023	012	1	8	1	1	Л
дуэт - смешанный - произвольная программа	023	013	1	8	1	1	Я
дуэт - смешанный - техническая программа	023	014	1	8	1	1	Я
группа - произвольная программа	023	011	1	8	1	1	Б
группа - техническая программа	023	010	1	8	1	1	Б
группа	023	003	1	6	1	1	Б
акробатическая группа	023	015	1	8	1	1	Б
комби	023	004	1	8	1	1	Б
фигуры	023	005	1	8	1	1	Д

Программа разработана МБУ ДО СШ № 2 МОГК (далее - Учреждение) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание», утвержденной приказом Минспорта России (от 21.12.2022 № 1319), а также следующих нормативных правовых актов:

-Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-Ф «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

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

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России от 20.12.2022, регистрационный № 71667).

-Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

-Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 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» (с изменениями и дополнениями);

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа может осуществляться Учреждением по отдельным этапам спортивной подготовки в соответствии с решением Учредителя.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее-ЭНП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее-УТЭ(СС));
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее-ЭССМ).

**1.2.** Целью Программы является всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Решение поставленной цели предусматривает достижение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

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

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **2.1. Краткая характеристика вида спорта «синхронное плавание»**

Вид спорта «синхронное плавание» – водный, сложно-координационный вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку. Спортивные соревнования состоят из технической и длинной программы. В первом случае спортсменки выполняют определённые фигуры. В длинной программе никаких ограничений на музыкальную или хореографическую композиции нет. Судейские оценки в синхронном плавании схожи с оценками в фигурном катании. Жюри, оценивающее действия спортсменок, состоит из двух групп судей по пять человек в каждой: одна группа оценивает технику выполнения программы, а другая - артистичность. Судьи сидят с обеих сторон бассейна. Минимальная оценка - 0,1 балл. Максимальная оценка, которую может выставить каждый из членов жюри, равняется десяти баллам. Благодаря своей зрелищности, красочности и спортивности он культивируется во многих странах мира и включен в программу Олимпийских игр, чемпионатов мира и континентов.

### **Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «синхронное плавание»**

Спортивные дисциплины в синхронном плавании – соло (произвольная программа, техническая программа), дуэт (произвольная программа, техническая программа), дуэт-смешанный (произвольная программа, техническая программа), группа (произвольная программа, техническая программа), акробатическая группа, комби, фигуры.

#### **Фигуры**

Каждая спортсменка, принимающая участие в соло, дуэте, дуэте – смешанном, группе должна выполнить четыре (4) фигуры.

Каждый спортсмен, принимающий участие в дуэте - смешанном должен выполнить четыре (4) фигуры.

Каждая спортсменка, соревнующаяся в комбинированной программе и акробатической группе, может выступать в спортивных соревнованиях фигур и делать четыре (4) фигуры.

Группы фигур для возрастных групп (15-18 лет, 13-15 лет, до 13 лет) выбираются техническим комитетом ФИНА каждые четыре (4) года.

Группы фигур для возрастных групп (10-9 лет, 9-8 лет, 8-7 лет) в зависимости от подготовленности спортсменов komponуются региональной спортивной федерацией каждые четыре (4) года.

### **Техническая программа, предварительные/ финал.**

В технической программе каждые Соло, Дуэт, Дуэт - смешанный или Группадолжны выполнить обязательные элементы.

Программы исполняются под музыку.

Технические элементы выбираются техническим комитетом ФИНА каждыечетыре (4) года.

### **Произвольная программа, предварительные / финал.**

Соло, Дуэт, Дуэт - смешанный и Группа должны быть представлены произвольными программами, которые могут состоять из любых фигур, их частей и проплывов, выполняемых под музыку.

Произвольная программа не предполагает ограничений в выборе музыки, содержании или хореографии.

Группа – произвольная программа должна содержать не более шести (6) акробатических поддержек.

Акробатические движения заканчиваются полным погружением всех участников, включая того, кто сверху.

Комби (комбинированная программа), предварительные / финал.

В состав комбинированной программы допускается от восьми (8) до десяти (10) участниц. Программа исполняется под музыку.

### **Акробатическая группа, предварительные/ финал.**

В состав акробатической группы допускается от восьми (8) до десяти (10) участниц, которые должны выполнить обязательные элементы. Программа исполняется под музыку. В акробатических движениях должны быть задействованы все спортсменки.

Акробатические движения заканчиваются полным погружением всех участников, включая того, кто сверху.

Обязательные элементы выбираются техническим комитетом ФИНА каждые четыре (4) года.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в Таблице № 2. В Таблице № 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- итоги промежуточной аттестации по средствам сдачи контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической подготовке;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста обучающегося;

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «синхронное плавание»;

- на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке Таблицах № 11, 12, 13 к Программе с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в Таблице № 2 к Программе.



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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возраст для зачисления и перехода в группы (мин. кол-во лет)	Наполняемость (человек)	
			минимальное	максимальное
Этап начальной подготовки	3	6	8	16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	8	4	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	3	6

### 2.3. Объем Программы

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

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

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной Таблице № 3 к Программе.

### Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки										
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной подготовки)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	10	10	16	16	20	20	20
Общее количество часов в год	234	312	416	520	520	520	832	832	1040	1040	1040

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

##### Учебно-тренировочные занятия

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1)объединяются (при необходимости) на временной основ учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2)проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

-не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

-обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При одновременном проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, проходящими обучение в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в Таблице № 4 к Программе.

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно – тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18

2.2.	Восстановительные мероприятия	-	До 14 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждения формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

### **Спортивные соревнования**

Объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В Программе Учреждением указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования

различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

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

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

Обучающиеся старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера-преподавателя.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

-соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «синхронное плавание»;

-наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

-соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в Таблице № 5 к Программе.

### Объем соревновательной деятельности

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

### Работа по индивидуальным планам

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списке кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

### 2.5. Годовой учебно-тренировочный план

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

На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки Учреждением, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой учебно-тренировочной группы.

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

Представленные в учебном плане учебно-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 Учреждением самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Учебный план заполняется Учреждением в соответствии с формой и объемами по видам подготовки, представленной в Таблице № 6 к Программе.



### Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки и иные мероприятия	ЭТАПЫ И ГОДЫ ПОДГОТОВКИ																					
		ЭНП						УГЭ(СС)										ЭССМ					
		До года		Свыше года				Этап начальной специализации				Этап углубленной специализации						До года		Свыше года			
		1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		1 год		2 год		3 год	
		(час)	%	(час)	%	(час)	%	(час)	%	(час)	%	(час)	%	(час)	%	(час)	%	(час)	%	(час)	%	(час)	%
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1.	Общая физическая подготовка	80	34	78	25	100	24	104	21	94	18	88	17	91	11	91	11	83	8	83	8	83	8
2.	Специальная физическая подготовка	51	22	88	28	116	28	145	28	150	29	151	29	258	31	250	30	270	26	270	26	270	26
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	3	1	4	1	13	2	13	2	13	2	83	10	83	10	104	10	104	10	104	10
4.	Техническая подготовка	89	38	128	41	175	42	224	43	229	45	234	46	349	42	357	43	520	50	520	50	520	50
5.	Теоретическая, психологическая подготовка	9	4	9	3	13	3	19	3	16	3	16	3	17	2	17	2	21	2	21	2	21	2
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	5	1	5	1	5	1	17	2	17	2	21	2	21	2	21	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	2	6	2	8	2	13	2	13	2	13	2	17	2	17	2	21	2	21	2	21	2
8.	Объём тренировочной нагрузки в неделю (час)	4,5		6		8		10		10		10		16		16		20		20		20	
9.	Общее количество часов в год, из расчета 52 недели	234	100	312	100	416	100	520	100	520	100	520	100	832	100	832	100	1040	100	1040	100	1040	100

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочных мероприятий (далее – спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

## **2.6. Календарный план воспитательной работы**

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов;

- привитие навыков здорового образа жизни;

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

Календарный план воспитательной работы приведен в Таблице № 7 к Программе.

Таблица № 7

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения*
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> -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 течении года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> -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 течении года
2.	<b>Здоровье сбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);	В течении года

		- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течении года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течении года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года

4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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

\*Конкретные сроки воспитательной работы и ответственные исполнители отражены в годовом общешкольном плане воспитательной работе.

## **2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности на нарушение антидопинговых правил.

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Учреждении, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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 допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. 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:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. 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 внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. 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 сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайте РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Учреждением на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Таблица № 8 к Программе).

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

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

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения*	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Физкультурно-спортивное мероприятие	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
		«Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
		«Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Получение сертификата по прохождению онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов	
6. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации	



Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Физкультурно-спортивное мероприятие	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
		«Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
		«Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	3. Практическое занятие	«Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Получение сертификата по прохождению онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	5. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
6. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации	
7. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов	

Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Теоретическое занятие	«Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
		«Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
		«Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
		«Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
		«Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Получение сертификата по прохождению онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

\*Конкретные сроки антидопинговых мероприятий и ответственные исполнители отражены в годовом общешкольном плане антидопинговой работе.

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «синхронное плавание».

## **2.8. Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися званий и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение: у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к тренерам-преподавателям и судьям.

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

В учебно-тренировочных группах обучающиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам.

В группах спортивного совершенствования спортивного мастерства обучающиеся выполняют часть тренировок самостоятельно, проводят отдельные занятия с более младшими группами в качестве помощника тренера-преподавателя и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения звания инструктора и судьи по спорту. Они должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе.

На третьем году обучения этапа совершенствования спортивного мастерства спортсмены выполняют необходимые требования, для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

Объем инструкторской и судейской практики определен в годовых планах тренировочных этапов: УТЭ, ЭССМ.

План инструкторской и судейской практики указан в Таблице № 9 к Программе.

**План инструкторской и судейской практики**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течении года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия с своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течении года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течении года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течении года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течении года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в Таблице № 10 к Программе.

Таблица № 10

### План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года

	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп ЭНП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп УТЭ(ЭСС), 2 раза в год для групп ЭССМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Зачисление в группы начальной подготовки в виде спорта «синхронное плавание» проводятся на основании медицинского заключения о состоянии здоровья от врачей - специалистов врачебно-физкультурного диспансера, центра лечебной физической культуры и спортивной медицины и других медицинских учреждений согласно возрастной группе с установленной первой или второй группой здоровья в соответствии с приказом Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным мероприятиям здоровых обучающихся.

При необходимости по медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально - диагностические, лабораторные исследования, а также психофизические

обследования, определяющие психофизические отклонения, не позволяющие детям заниматься физической культурой и спортом в общих группах.

По результатам медицинских обследований принимаются решения о допуске к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям по состоянию здоровья, оцениваются функциональное, психофизическое состояние, даются рекомендации по состоянию здоровья.

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

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

**Психологические средства** наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

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

**Медико-биологическая группа восстановительных средств** включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления, организацию питания на сборах. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок.

**Физические средства восстановления** представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), души, ванны, сауны, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, электрофорез,

соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня также не более одного сеанса. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

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

### III. Система контроля

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

1. На этапе начальной подготовки:
  - сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом;
  - сформировать широкий круг двигательных умений и навыков, гармонично развивать физические качества;
  - изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
  - повысить уровень физической подготовленности;
  - овладеть основами техники вида спорта «синхронное плавание»;
  - получить общие знания об антидопинговых правилах;
  - соблюдать антидопинговые правила;
  - принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
  - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
  - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).
2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
  - сформировать устойчивый интерес и спортивную мотивацию к занятиям видом спорта «синхронное плавание»;
  - повышать уровень физической, технической, теоретической и психологической подготовленности;



изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «синхронное плавание» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий и периоды отдыха, режим восстановления и питания;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «синхронное плавание»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

сформировать мотивацию к совершенствованию спортивного мастерства и достижению высоких спортивных результатов;

повышать уровень физической, технической, теоретической и психологической подготовленности;

повысить функциональные возможности организма;

сформировать навык профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «синхронное плавание»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

стабильно демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

приобрести опыт спортивного судьи по виду спорта «синхронное плавание»;

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

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

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

**3.2. Оценка результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации, согласно «Положения о текущей и итоговой аттестации обучающихся МБУ ДО СШ № 2 МОГК» и приказа директора с утверждением сроков и места проведения.

Промежуточная аттестация обучающегося проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одно из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждения осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Текущая аттестация обучающегося проводится по завершению учебно-тренировочного года на этапе спортивной подготовки.

Итоговая аттестация обучающегося проводится по завершению освоения Программы. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся прошедшие промежуточную аттестацию каждого этапа спортивной подготовки.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «синхронное плавание» и включают нормативы

общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в Таблицах № 11, 12, 13 и проводятся по форме текущей, промежуточной и итоговой аттестации.

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

№ п/п	Упражнения и единица измерения	Норматив первого года обучения			Норматив второго года обучения			Норматив третьего года обучения											
		мальчики			девочки			мальчики			девочки								
		2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов			
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>																			
1.1.	Исходное положение – лежа на спине, перейти в положение «сидя» (количество раз)	>	2	<	>	2	<	>	3	<	>	3	<	>	4	<	>	4	<
1.2.	Исходное положение – лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой (количество раз)	>	4	<	>	4	<	>	5	<	>	5	<	>	6	<	>	6	<
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>																			
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола) (см)	<	40	>	<	40	>	<	30	>	<	30	>	<	20	>	<	20	>
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола) (см)	<	40	>	<	40	>	<	30	>	<	30	>	<	20	>	<	20	>

2.3.	Упражнение «Корзинка» из положения лежа на груди. Выполняется прогиб, ноги сгибаются в коленных суставах (расстояние от затылка до пальцев стоп, фиксация 5 с) (см)	<	40	>	<	40	>	<	30	>	<	30	>	<	20	>	<	20	>
2.4.	Исходное положение – сед, прямые ноги вместе, выполняется наклон вперед с фиксацией положения согнувшись (с)	>	3,0	<	>	3,0	<	>	5,0	<	>	5,0	<	>	6,0	<	>	6,0	<
2.5.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с (количество раз)	>	2	<	>	2	<	>	4	<	>	4	<	>	6	<	>	6	<
2.6.	Плавание 25 м на спине (мин, с)	без учета времени																	
2.7.	Плавание 25 м на груди	без учета времени																	
2.8.	Плавание 50 м комбинированно (25 м со старта вольным стилем + 25 м кроль на спине) (мин, с)	без учета времени																	
2.9.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа																	
<p>0 баллов – выполнение ниже показателей физической подготовки по каждому нормативу;  1 балл - выполнение показателей физической подготовки по каждому нормативу;  2 балла - выполнение выше показателей физической подготовки по каждому нормативу.  Для зачисления на этап начальной подготовки необходимо набрать <b>не менее 10 баллов.</b></p>																			

Таблица № 12

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

№ п/п	Упражнения и единица измерения	Норматив первого года обучения			Норматив второго года обучения			Норматив третьего года обучения			Норматив четвертого года обучения			Норматив пятого года обучения																	
		мальчики	девочки		мальчики	девочки		мальчики	девочки		мальчики	девочки		мальчики	девочки																
		2 балла 1 балл 0 баллов	2 балла 1 балл 0 баллов	2 балла 1 балл 0 баллов	2 балла 1 балл 0 баллов	2 балла 1 балл 0 баллов	2 балла 1 балл 0 баллов	2 балла 1 балл 0 баллов	2 балла 1 балл 0 баллов	2 балла 1 балл 0 баллов	2 балла 1 балл 0 баллов	2 балла 1 балл 0 баллов	2 балла 1 балл 0 баллов	2 балла 1 балл 0 баллов	2 балла 1 балл 0 баллов	2 балла 1 балл 0 баллов															
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>																															
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (количество раз)	>	10	<	>	10	<	>	12	<	>	12	<	>	14	<	>	14	<	>	16	<	>	16	<	>	18	<	>	18	<
1.2.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем прямых ног в положение «угол» (количество раз)	>	6	<	>	6	<	>	8	<	>	8	<	>	10	<	>	10	<	>	12	<	>	12	<	>	14	<	>	14	<

1.3	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа (за 10 с) (количество раз)	>	5	<	>	5	<	>	6	<	>	6	<	>	7	<	>	7	<	>	8	<	>	8	<	>	9	<	>	9	<
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>																															
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола) (см)	<	20	>	<	20	>	<	18	>	<	18	>	<	16	>	<	16	>	<	14	>	<	14	>	<	12	>	<	12	>
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола) (см)	<	20	>	<	20	>	<	18	>	<	18	>	<	16	>	<	16	>	<	14	>	<	14	>	<	12	>	<	12	>
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук). Фиксация 5 с (см)	<	40	>	<	40	>	<	38	>	<	38	>	<	36	>	<	36	>	<	34	>	<	34	>	<	32	>	<	32	>
2.4.	Комплексное плавание 100 м (мин, с)	<	2.20	>	<	2.50	>	<	2.18	>	<	2.48	>	<	2.16	>	<	2.46	>	<	2.14	>	<	2.44	>	<	2.12	>	<	2.42	>
2.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа																													
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>																															
3.1.	Спортивные разряды	«третий юношеский спортивный разряд»					«второй юношеский спортивный разряд»					«первый юношеский спортивный разряд»					«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»					«первый спортивный разряд»									
<p>0 баллов – выполнение ниже показателей физической подготовки по каждому нормативу;</p> <p>1 балл - выполнение показателей физической подготовки по каждому нормативу;</p> <p>2 балла - выполнение выше показателей физической подготовки по каждому нормативу.</p> <p>Для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) необходимо набрать <b>не менее 7 баллов.</b></p>																															

Таблица № 13

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

№ п/п	Упражнения и единица измерения	Норматив первого года обучения						Норматив второго года обучения						Норматив третьего года обучения					
		мальчики/ юноши			девочки/ девушки			мальчики/ юноши			девочки/ девушки			мальчики/ юноши			девочки/ девушки		
		2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов	2 балла	1 балл	0 баллов
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>																			
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи (количество раз)	>	15	<	>	15	<	>	20	<	>	20	<	>	25	<	>	25	<
1.2.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины (количество раз)	>	8	<	>	8	<	>	10	<	>	10	<	>	12	<	>	12	<
1.3.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа (за 10 с) (количество раз)	>	8	<	>	8	<	>	10	<	>	10	<	>	12	<	>	12	<
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>																			
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола) (см)	<	10	>	<	5	>	<	5	>	<	0	>	<	0	>	<	0	>
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола) (см)	<	10	>	<	5	>	<	5	>	<	0	>	<	0	>	<	0	>
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук). Фиксация 5 с (см)	<	30	>	<	20	>	<	25	>	<	15	>	<	20	>	<	10	>



2.4.	100 м комплексное плавание (мин, с)	<	1.40	>	<	1.50	>	<	1.30	>	<	1.40	>	<	1.20	>	<	1.30	>
2.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа																	
3. Уровень спортивной квалификации																			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»																		
<p>0 баллов – выполнение ниже показателей физической подготовки по каждому нормативу;  1 балл - выполнение показателей физической подготовки по каждому нормативу;  2 балла - выполнение выше показателей физической подготовки по каждому нормативу.  Для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства необходимо набрать <b>не менее 7 баллов.</b></p>																			

**Обязательная техническая программа на этапе начальной подготовки**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Выполнено (балл)	Не выполнено (балл)
<b>Начальная подготовка первого года обучения</b>			
1.	Проплывания (стандартный гребок, обратный гребок, пропеллер, каноэ (12,5 м))	1	0
2.	Группировка	1	0
<b>Начальная подготовка второго и третьего года обучения</b>			
1.	Проплывания (стандартный гребок, обратный гребок, пропеллер, каноэ (25 м))	1	0
2.	Группировка (проплыть 12,5 м)	1	0
3.	Ходьба в экбите (12,5 м)	1	0

**Обязательная техническая программа на учебно-тренировочном этапе**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Выполнено (балл)	Не выполнено (балл)
<b>Учебно-тренировочный этап первого и второго года обучения</b>			
1.	Исполнение фигур обязательной программы (серия по жеребьевке) (сумма в баллах, соотв. юн. разряда)	1	0
2.	Проплывание в позициях: -угол вверх одной ногой (с оценкой техники) (25 м) -угол вверх двумя ногами (с оценкой техники) (12,5 м) -фламинго (с оценкой техники) (15 м)	1	0
3.	Ходьба в «экбите», руки вверх «замок» (с оценкой техники) (12,5 м)	1	0
<b>Учебно-тренировочный этап третьего года обучения</b>			
1.	Ходьба в «экбите», руки вверх «замок» (с оценкой техники) (25 м)	1	0
2.	Проплывание стандартным гребком: -угол вверх одной (левая, правая) 30м/40м -угол вверх двумя 20м/25м -фламинго (левая, правая) 30м/40м	1	0
3.	Проплывание обратным гребком: -угол вверх (левая, правая) 25м -фламинго (левая, правая) 25м -угол вверх двумя 12,5м	1	0
4.	Ныряние в длину 2х12,5м (интервал 5с)	1	0
5.	Исполнение фигур обязательной программы (серия по жеребьевке) (сумма в баллах, соотв. 3 разряда)	1	0
6.	Выталкивание в вертикаль на уровне талии (количество раз) (с оценкой техники)	1	0
<b>Учебно-тренировочный этап четвертого и пятого года обучения</b>			
1.	Ходьба в «экбите», руки вверх «замок» (с оценкой техники) (25 м)	1	0
2.	Проплывание стандартным гребком:	1	0

	-угол вверх одной (левая, правая) 30м/40м -угол вверх двумя 20м/25м -фламинго (левая, правая) 30м/40м		
3.	Проплывание обратным гребком: -угол вверх (левая, правая) 25м -фламинго (левая, правая) 25м -угол вверх двумя 12,5м	1	0
4.	Выполнение на скорость (50м) (сек.) -стандартный гребок -обратный гребок -каноэ -пропеллер	1	0
5.	Выполнение обратной вертикали: -стойка на 16 счетов -винт на 16 счетов	1	0
6.	Исполнение фигур обязательной программы (серия по жеребьевке) (сумма в баллах, соотв. 2 разряда)	1	0
7.	Выталкивание в вертикаль на уровне талии (количество раз) (не менее 3-4 раз)	1	0

***Обязательная техническая программа  
на этапе совершенствования спортивного мастерства***

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Выполнено (балл)	Не выполнено (балл)
1.	Высота однократного выхода в экбите с фиксацией в позиции (до талии)	1	0
2.	Высота однократного выталкивания (до таза)	1	0
3.	Вращение в обратной вертикали (на 24 счета)	1	0
4.	Вращение в вертикали на 360гр.	1	0
5.	Спецкомплекс (проход в экбите руки вверх, балетная нога, пропеллер) 100м	1	0
6.	Угол вверх попеременно	1	0
7.	Продолжительное вращение 8х360гр.	1	0
8.	Исполнение 3-х шпагатов на воде	1	0
9.	Исполнение фигур обязательной программы (серия по жеребьевке) (сумма в баллах, соотв. КМС)	1	0
10.	Выступление на соревнованиях в произвольной программе (сумма в баллах, соотв. КМС)	1	0

Методические указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) представлены в Таблице № 14.

Таблица № 14

Контрольный тест	Порядок проведения испытания
Исходное положение – лежа на спине, перейти в положение «сидя»	Упражнение выполняется без учета времени. Исходное положение – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, колени не расходятся, стопы зафиксированы, руки за головой. Сдающий поднимается до положения сидя (вертикально), касается локтями коленей и возвращается в исходное положение. Учитывается количество правильных повторений
Исходное положение – лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой	Упражнение выполняется без учета времени. Руки вдоль корпуса прямые. Ноги удерживаются вместе, колени и стопы дотянуты, плечи прижаты к полу. Ноги поднимаются от пола (из и.п. «лежа на спине» до касания пола за головой и возвращаются обратно на пол. Учитывается количество правильных повторений
Продольный шпагат	1. Ноги дотянуты и создают ровную линию. 2. Пятка передней ноги смотрит в пол, пятка ноги сзади смотрит в потолок (отсутствие завала). 3. Таз находится в перпендикулярном положении по отношению к ногам. 4. Живот поднят и не укладывается на ногу вперед. 5. Плечи на одном уровне с бедрами в вертикальной плоскости. 6. Бедренные кости находятся на одном уровне в горизонтальной плоскости. Учитывается расстояние от бедра до пола.
Поперечный шпагат	Исходное положение – сед на полу, ноги максимально в стороны, руки ладонями на пол перед собой. Перенести вес тела на руки с опорой на ноги, выполнить поперечный шпагат. Спину держать прямо. Учитывается расстояние от бедра до пола.
Упражнение «Корзинка» из положения лежа на груди. Выполняется прогиб, ноги сгибаются в коленных суставах	Исходное положение – лежа на животе, держимся руками за щиколотки, прогибаемся максимально сильно, раскачиваемся в этом положении. Нужно стремиться, чтобы опора приходилась на таз, а не на живот Учитывается расстояние от затылка до пальцев стоп с фиксацией 5 с.
Исходное положение – сед, прямые ноги вместе, выполняется наклон вперед с фиксацией положения согнувшись	Сидя, выполнить наклон вперед, не сгибая колени до касания грудью колен, обхватить ноги руками. Зафиксировать положение на 3 сек./5 сек.
Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с	1. Ноги вместе. 2. Тело в воздухе выстраивается в одну линию. Стопы колени дотянуты, руки в положении «стрелочка» с дотянутыми локтями. Учитывается количество правильных повторений
Плавание 25 м на спине	Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – на спине. Сдающий должен коснуться стенки

	<p>бассейна какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.</p> <p>Запрещено:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) идти либо касаться дна ногами;</li> <li>2) использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства.</li> </ol> <p>Без учета времени.</p>
Плавание 25 м на груди	<p>Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – на груди. Сдающий должен коснуться стенки бассейна какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.</p> <p>Запрещено:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) идти либо касаться дна ногами;</li> <li>2) использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства.</li> </ol> <p>Без учета времени.</p>
Плавание 50 м комбинированно	<p>Старт с тумбочки.</p> <p>25 м – вольный стиль;</p> <p>25 м – кроль на спине.</p> <p>Без учета времени.</p>
Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на гимнастической скамье, руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к гимнастической скамье, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5с, продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний - разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в ИП.</p> <p>Ошибки: 1) касание пола коленями; 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»; 3) отсутствие фиксации ИП на 0,5с; 4) поочередное разгибание рук; 5) отсутствие касания грудью скамьи</p>
Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем прямых ног в положение «угол»	<p>Исходное положение - вис на гимнастической стенке, хват руками сверху, колени выпрямлены, носки оттянуты. Поднимание прямых ног до угла 90 градусов, затем медленно вернуться в исходное положение.</p>
Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Фиксация 5 с	<p>Из исходного положения лежа на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, руки ладонями на полу, на ширине плеч, пальцы к плечам. Выпрямляя руки и ноги, фиксируется положение «мост».</p>
Комплексное плавание 100 м	<p>Старт с тумбочки.</p> <p>25 м – вольный стиль;</p> <p>25 м – кроль на спине;</p> <p>25 м – брасс;</p> <p>25 м – «баттерфляй».</p> <p>Фиксируется время.</p>
Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине.	<p>Повисните на перекладине и поднимите ноги до прямого угла, а затем к перекладине, затем медленно вернуться в исходное положение</p>

Подъем выпрямленных ног до касания перекладины	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	<p>Тест выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45° относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.</p> <p>Стопы упираются в пол без опоры.</p> <p>Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).</p> <p>Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.</p>
Стандартный гребок	Исходное положение — «на спине». Руки у бедер, слегка согнуты в локтевых суставах. Положение кисти разогнутое; пальцы сомкнуты и приподняты вверх, что создает продвигающий эффект головой вперед.
Обратный гребок	Исходное положение — «на спине». Руки у бедер, слегка согнуты в локтевых суставах. Положение кисти согнутое; пальцы сомкнуты и обращены вниз, что создает продвигающий эффект стопами вперед.
Пропеллер	Исходное положение — «на спине». Руки за головой. Выполняется основное стандартное движение руками, что создает продвигающий эффект стопами вперед. Движения руками могут быть одновременными или попеременными.
Каное	Исходное положение — «на груди». Туловище сгибающегося слегка прогнуто в пояснице, голова приподнята над водой. Голени и стопы на поверхности воды. Руки у бедер выполняют смешанный гребок, соединяющий элементы плоского (при движении кнаружи) и стандартного (при движении внутрь) гребков.
Группировка	В положении на спине стопы и голени ног, согнутых в тазобедренных и коленных суставах, лежат на поверхности воды, бедра перпендикулярно к ней.
Ходьба в экбите	«Экбита» в движении выполняется боком (правым или левым) и прямо (грудью или спиной вперед). При движении в «экбите» боком используются комбинированные гребки ногами: одна нога, одноименная с направлением движения, работает в вертикальной плоскости (круговые движения с давлением стопы к дну бассейна), другая — в горизонтальной плоскости (параллельно поверхности воды либо под углом 30 — 40°). Такое сочетание движений создает продвигающий эффект.
Угол вверх одной ногой	Исходное положение — на спине. Стопа одной ноги медленно подтягивается по внутренней стороне вытянутой ноги, пока бедро не займет перпендикулярное положение к поверхности воды. Затем нога разгибается в колене и удерживается вертикально. Выполняя движения в обратном порядке, нога возвращается в исходное положение. В течение всего упражнения желательно поддерживать как можно более высокое

	положение тела в воде. При выполнении фигуры не допускается изменение направления тела, лицо не должно погружаться под воду
Угол вверх двумя ногами	Исходное положение — на спине. Колени подтягиваются к груди, пока бедра не окажутся перпендикулярными поверхности воды, а голени — на воде. Ноги разгибаются в коленных суставах и принимают вертикальное положение. Бедра — как можно ближе к поверхности воды, лицо все время над водой. В исходное положение ноги возвращаются, выполняя движения в обратном порядке
Фламинго	Исходное положение — на спине. Выполняется угол вверх одной ногой. Сохраняя это положение, другую ногу подтягивают к груди, удерживая голень и стопу параллельно поверхности воды. Середину голени прижимают к вертикальной ноге (положение «Фламинго»), после чего согнутую ногу выпрямляют перпендикулярно вверх, образуя фигуру «Угол вверх двумя ногами». Голова на поверхности воды. Удерживая вертикальное положение ног и не погружаясь в воду, тело разгибают в вертикаль. Фигура заканчивается погружением под воду. Во время выполнения желательно как можно более высокое положение тела в позициях «Фламинго», «Угол вверх двумя ногами»
Нырание в длину 2x12,5м	Перемещения в воде, с погружением под воду. Руки могут работать брассом, выполняя длинный гребок до бедер или укороченные гребки ладонями и предплечьями, а ногами производятся движения или брассом, или как в кроле, или как при плавании на боку. Возможны различные сочетания движений: руки — брасс, ноги — кроль, дельфин, плавание на боку.
Выталкивание в вертикаль на уровне талии/Высота однократного выталкивания (до таза)	Исходное положение — на спине. Быстрым движением ноги поднимают вверх перпендикулярно к поверхности воды — в позицию «угол вверх двумя ногами». В этом положении тело погружается в воду до лодыжек. Угол между туловищем и ногами составляет 90°. Далее производится всплытие тела: уровень воды — у колен, лицо — под водой. Движением ног вверх производится разгибание тела в вертикальное положение на максимально возможную высоту над поверхностью воды. Заканчивается фигура погружением стоп под воду.
Выполнение обратной вертикали: - стойка на 16 счетов  - винт на 16 счетов	-Выпрямленное тело расположено перпендикулярно поверхности воды, головой вниз. Желательно максимально высокое расположение стоп над поверхностью воды. -Медленное вращение тела в вертикальном положении головой вниз вокруг продольной оси. Во время выполнения этой фигуры не допускается перемещение тела в горизонтальной плоскости. Стопы ног должны находиться над поверхностью, в максимально высоком положении.
Вращение в обратной вертикали (на 24 счета)	Равномерное вращательное движение в позиции «вертикаль» вокруг продольной оси с одновременным погружением вниз. Исполнение начинается на максимальной высоте и заканчивается на уровне щиколоток, после чего следует плавное

	погружение стоп под воду.
Вращение в вертикали на 360гр.	Вращение - винт, выполненный быстро. Вращение начинают на максимальной высоте над поверхностью воды. Во время выполнения фигуры стопы ног должны находиться над поверхностью воды. Вращение выполняется на 360°. Допускается погружение стоп под воду после того, как будет полностью выполнено указанное вращение.
Угол вверх попеременно	Выполняется фигура так же, как и угол вверх одной ногой, но каждой ногой поочередно.
Исполнение 3-х шпагатов на воде	Сдающий находится в положении обратной вертикали. Туловище прямое или слегка прогнуто в пояснице. Ноги вытянуты горизонтально в положении гимнастического шпагата; бедра и стопы максимально приближены к поверхности воды. Руки выполняют поддерживающие гребки

### **Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками**

Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, осуществляется в форме устных опросов обучающихся. Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в Таблицах № 15-17.

Таблица № 15

№	<b>Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ЭНП (все периоды)</b>
1	Понятие о физической культуре и спорте
2	История возникновения вида спорта «синхронное плавание»
3	Правила вида спорта «синхронное плавание»
4	Понятие о физической подготовке, ее содержании и видах
5	Сведения о строении и функциях организма человека
6	Понятие о технике вида спорта «синхронное плавание»
7	Спортивные соревнования и их роль в подготовке юных спортсменов
8	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта
9	Принципы честной спортивной борьбы (в т.ч. антидопинг)
10	Влияние физических упражнений на организм человека
11	Основы гигиены и здорового образа жизни
12	Вредные привычки и их преодоление
13	Техника безопасности при занятиях спортом

Таблица № 16

№	<b>Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТЭ(СС) (все периоды)</b>
1	История развития вида спорта «синхронное плавание»
2	Понятие о спортивной тренировке: цель, задачи, основное содержание



3	Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития
4	Особенности техники и технической подготовки, значение такой подготовки для роста спортивного мастерства
5	Понятие о тактике и тактической подготовке, индивидуальная, групповая и командная тактика
6	Правила соревнований, виды соревнований, их организация и проведение
7	Судейство соревнований: судейская бригада, допуск участников к соревнованиям
8	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом
9	Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем
10	Спортивная работоспособность, функциональные возможности человека при занятиях спортом
11	Понятие об утомляемости и восстановлении энергозатрат в процессе занятий спортом. Средства и методы восстановления работоспособности спортсменов
12	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса тренировки
13	Допинг контроль в спорте. Побочные эффекты от приема допинга. Меры, применяемые к спортсменам, уличенным в применении допинга
14	Нравственные и волевые качества спортсмена. Регуляция уровня эмоционального возбуждения
15	Основные сведения о единой всероссийской спортивной квалификации (ЕВСК). Условия выполнения требований и норм ЕВСК
16	Допинг и причиняемый им вред для здоровья спортсмена. Порядок проведения и стадии допинг-контроля

Таблица № 17

№	<b>Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ЭССМ</b>
1	Международное спортивное и олимпийское движение. Расширение международного спортивного движения. Международный олимпийский комитет, Олимпийские конгрессы
2	Система отбора и формирования спортивных сборных команд по виду спорта «синхронное плавание» на региональном уровне и на уровне Российской Федерации
3	Организационно-методические основы систематизации и унификации параметров тренировочных и соревновательных нагрузок. Систематизация параметров в документах планирования и учета
4	Физиологические основы спортивной тренировки. Режимы тренировочной деятельности: аэробный, аэробно-анаэробный, алактатный, гликолитический
5	Общая физиология и основные функции центральной нервной системы.

	Механизмы и условия образования условных резервов. Фазовые состояния: возбуждение и торможение
6	Физиологические основы мышечной силы и выносливости: аэробные возможности организма, кислородтранспортная система, мышечный аппарат
7	Функциональное состояние организма и управление этим состоянием. Биологические ритмы. Экология человека и здоровье
8	Физиологическая оценка состояния тренированности. Показатели тренированности в покое, при стандартной работе, при предельной работе. Характеристика перетренированности
9	Психические состояния спортсменов в тренировочном и соревновательном процессе. Понятие о психологической подготовке. Методы регуляции и самоконтроля в спорте
10	Воспитание моральных и волевых качеств. Формирование нравственности. Мотивация, спортивно-этическое воспитание спортсмена
11	Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Энергетический обмен, двигательные и вегетативные функции организма, изменения работоспособности
12	Основные аспекты антидопинговой деятельности в спорте. Антидопинговые агентства: ВАДА, РУСАДА



1.4.	<i>Упражнения на снарядах (на гимнастической стенке):</i>												
	-вис углом	+	+	+	+	+	+						
	-вис согнувшись												
	-подъем прямых и согнутых ног до касания перекладины							+	+	+	+	+	
	-подтягивание							+	+	+	+	+	
	-повороты							+	+	+	+	+	
1.5.	Упражнение на специальных приспособлениях (резиновые амортизаторы, тренажеры)				+	+	+	+	+	+	+	+	+
1.6.	<i>Легкоатлетические упражнения:</i>												
	-бег 100м (на время)				+	+							
	-бег с препятствиями				+	+				+			
	-кроссовый бег (15-20мин)				+	+	+	+	+				
	-кроссовый бег до 45мин									+			
	-кроссовый бег до 90мин										+	+	
	-бег в чередовании с ходьбой до 200м						+						
	-бег в чередовании с ходьбой до 400м							+	+				
	-бег с изменением скорости						+						
	-бег на средние дистанции							+					
	- бег на длинные дистанции								+	+	+	+	+
	-эстафетный бег									+	+	+	+
	-прыжки в длину и высоту				+	+	+	+	+				
	-прыжки в длину и высоту (совершенствование техники и спортивного результата)									+			

	-прыжки в длину и высоту (углубленное совершенствование техники и дальнейшее повышение спортивного результата)											+	+
	-метание мяча с разбега на дальность						+					+	
	-метания (совершенствование техники и дальности полета)							+	+				
1.7.	<i>Спортивные игры:</i>												
	-волейбол				+	+	+						
	-баскетбол				+	+		+	+				
	-ручной мяч				+	+		+	+			+	+
	-бадминтон						+						
	-водное поло											+	+
	-футбол								+	+		+	+
1.8.	Подвижные игры: «катающаяся мишень», «ловцы», «борьба за мяч», «перетягивание каната», эстафеты волейболистов	+	+	+	+	+	+	+	+				
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>												
2.1.	Упражнения на развитие гибкости и подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба (маховые упражнения, специальное растягивание)	+	+	+	+	+	+	+	+				
2.2.	Упражнения на развитие ловкости (координации движений)	+	+	+	+	+							





	группах для развития специальной выносливости (комплексы упражнений, составленные из элементов и фигур синхронного плавания)											
2.17.	Имитационные движения техники обязательных фигур и техники гребковых движений, использование различных типов гребков при переходе из позиции в позицию				+	+				+		
2.18.	Имитационные упражнения: основные позиции синхронного плавания (на спине, на груди, на боку, группировка, на спине с согнутым коленом, угол вверх), специальные гребки (стандартный гребок, обратный гребок, пропеллер, каноэ, опорный гребок)	+	+	+								
2.19.	Имитация позиций синхронного плавания (угол вверх, фламинго, вертикаль, горизонтальный угол, «кран» прогнувшись)				+	+						
2.20.	Дыхательная гимнастика: задержка дыхания в покое и при выполнении движений	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
2.21.	Музыкально-ритмические упражнения	+	+	+	+	+	+					



2.22.	<i>Спортивное плавание, прыжки в воду:</i>										
-упражнения по освоению с водой	+	+	+								
-ознакомление с техникой спортивных способов плавания	+	+	+								
-игры и развлечения на воде	+	+	+								
-совершенствование техники спортивных способов плавания				+	+	+	+	+			
-развитие скоростных способностей				+	+	+					
-совершенствование техники стартов и поворотов				+	+	+					
-обучение учебным прыжкам в воду				+	+						
-дистанционное плавание до 2км						+					
-проплавание различных отрезков с укороченными интервалами дыхания (1/8, 1/10)						+					
-развитие общей выносливости							+	+			
-проплавание дистанций 100м кролем, 200м комплексным плаванием в соответствии с контрольными нормативами							+	+			
-развитие силовых способностей							+	+			
-проплавание дистанции							+	+			

	2000м кролем (дистанционным или интервальным методом)											
	-совершенствование техники учебных прыжков в воду							+	+			
	-плавание всеми способами в координации и по элементам									+		
	-использование силовых упражнений в воде с отягощениями									+		
	-совершенствование техники спортивных способов плавания										+	+
	-плавание с приспособлениями, увеличивающими площадь гребущих поверхностей рук и ног (лопатки ласты)										+	+
	-проплывание дистанции 400м кролем, брассом в сочетании с дыханием 1/10										+	+
	-повышение психологической устойчивости к работе максимальной мощности, при прохождении средних, длинных и сверхдлинных дистанций										+	+
	-прикладное плавание										+	+
2.23.	<i>Хореография:</i>											
	-изучение позиции ног в положении неполной	+	+	+								

ВЫВОРОТНОСТИ												
-изучение позиций рук: вверх, вниз, в стороны, вперед	+	+	+									
-ознакомление с элементами классического экзерсис: демиплие, батман тандю (положение неполной выворотности), па-дегаже, па-глиссе, па-польки, поклон (книксен), элементы художественной гимнастики и акробатики	+	+	+									
-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							+	+				
-батман фондю на 45, релеве-лян на 90									+			
-батман девлоппе, релеве на полупальцах										+	+	
-упражнения классического экзерсиса Препарасьон, плие, батман тандю пасса, рой де жамб пар терр, сюрле ку де-пье, батман фондю, батман фраппе, пор де бра				+	+							
-упражнения классического экзерсиса (у балетного						+	+	+	+	+	+	+



	перепляс, цыганский танец											
	-боковые перескоки, шаги польки, па вальса,									+		
	-боковые шаги (качающийся шаг), шаги с подскоками						+	+				
	-упражнения для рук на основе русских народных танцев				+	+						
	-упражнения для рук на основе движений украинского, молдавского, польского, испанского, русского, неаполитанского народных танцев							+				
	-элементы итальянского (тарантелла), испанского, венгерского танцев									+		
	-движения современных танцев - сиртаки, рок-н-ролл, стиль «диско»										+	+
	-упражнения для рук на основе народно-сценического танца							+	+			
	-Туры									+		
	-Танлие, танлие с перегибом корпуса, танлие с туром										+	+
	-Пластическая подготовка										+	+
	-Работа над образом										+	+
	-Импровизация										+	+
2.24.	<i>Художественная гимнастика:</i>											
	-ходьба				+	+	+					
	-бег				+	+	+					

	-прыжки				+	+	+					
	-повороты				+	+	+	+	+			
	-равновесия				+	+	+	+	+	+		
	-равновесия с усложнением						+					
	-маховые движения							+	+			
	-усложнённые прыжки							+	+	+		
	-махи									+		
	-совершенствование техники маховых движений, целостные взмахи										+	+
	-усложненные прыжки										+	+
	-равновесия: переднее, заднее равновесие после прыжков, различные формы равновесия после волн.										+	+
	-повороты на 180 и 360										+	+
	-упражнения с предметами: лента, обруч										+	+
2.25.	<i>Акробатика:</i>											
	-перекаты				+	+						
	-кувырки				+	+						
	-стойки				+	+	+					
	-мосты				+	+	+					
	-подъемы из положения мост				+	+						
	-прыжки, в т.ч. на батуте				+	+	+					
	-колёса						+					
	-стойки: на голове (в секундах), на руках махом (с поддержкой партнера или у опоры).							+	+	+		
	-мост через стойку на кистях (с поддержкой партнера)							+	+			



<p>-разучивание и совершенствование техники специальных передвижений синхронного плавания: обратный пропеллер (на спине), обратный пропеллер (на груди), с согнутым коленом (обратным и стандартным гребком), в седе углом (обратным и стандартным гребком), в положении угол вверх, в экбите</p>				+							
<p>-разучивание и совершенствование основных позиций синхронного плавания (угол вверх, фламинго, угол вверх в погружении, горизонтальный угол, обратная группировка, вертикаль свободная и обратная)</p>				+							
<p>-фигуры для выполнения юношеского разряда и соответствующие программе соревнований данной возрастной группы</p>				+							
<p>-упражнения для обучения технике фигур. Распространенные ошибки и методика их исправления</p>				+							



-совершенствование техники специальных передвижений						+						
-разучивание и совершенствование техники обязательных фигур						+						
-ознакомление и разучивание произвольных фигур «связок» и соединений						+						
-обучение технике выполнения винтов и вращений в различных позициях						+						
-ознакомление с техникой исполнения фигур, соответствующих требованиям взрослых спортивных разрядов						+						
-упражнения для обучения классификационным фигурам 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												
-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». В фигурах возможны изменения												
-построение и разучивание произвольных композиций.							+					
-упражнения для изучения техники движения и синхронности исполнения							+					
-разучивание и совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих требованиям I разряда								+	+			
-разучивание и совершенствование техники винтов и вращений								+	+			
-комбинационные упражнения на синхронность исполнения элементов и фигур синхронного плавания								+	+			
-постановка произвольных программ. Работа над выразительностью								+	+			



-подбор упражнений для углубленного изучения техники произвольных композиций (упражнений для освоения техники вращательных движений в вертикальных и наклонных плоскостях), совершенствование техники выпрыгивания и выталкиваний из воды на максимальной высоте												+		
-построение, исполнение технических программ и комбинированных групп												+		
-умение выбирать наиболее рациональные гребковые движения в соответствии с индивидуальными возможностями спортсменки													+	+
-достижение стабильности, устойчивости и автоматизированности в технике выполнения обязательных фигур													+	+
-совершенствование техники винтов и вращений													+	+
-анализ техники фигур, винтов и вращений по фотографиям, рисункам, кинофильмам, видеозаписям													+	+









	Техника акробатических упражнений и прыжков на батуте				+	+	+	+	+	+	+	+
	Краткие сведения о физиологических основах тренировки					+	+	+	+	+	+	+
	Техника синхронного плавания									+	+	+
	Система спортивной подготовки									+	+	+
	Музыка на занятиях синхронным плаванием									+	+	+
	Медико-биологические особенности женского спорта									+	+	+
<b>6.</b>	<b>Инструкторская и судейская практика</b>				+	+	+	+	+	+	+	+
<b>7.</b>	<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

\*Теоретическая подготовка дается и проверяется тренером-преподавателем при помощи бесед во время практических учебно-тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин)

## 4.2. Учебно-тематический план

Таблица № 14

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных

				соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «синхронное плавание» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «синхронное плавание» относятся:

- реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «синхронное плавание», по которым осуществляется спортивная подготовка;

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

- возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «синхронное плавание» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

## 6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие дорожек вдоль бортика бассейна с ванной размеров:

а) не менее: ширина – 12 м, длина – 25 м и глубиной не менее 2,0 м (для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства);

б) не менее: ширина – 8 м, длина – 25 м для этапа начальной подготовки;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие хореографического зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);<sup>2</sup>

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 15 к Программе);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 16 к Программе);

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.

---

<sup>2</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 15.1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Аппаратура для трансляции музыки над водой и под водой, включающая: подводный звукоизлучатель, (динамик), акустические системы, усилитель мощности, проигрыватель с различными типами носителей, микшерный пульт, рэковый кейс, комплект коммутации	комплект	на бассейн
			1
2.	Портативная беспроводная музыкальная аудиосистема с различными типами носителей	штук	на тренера
			1
3.	Покрытие фрикционное (нескользящее)	м <sup>2</sup>	на бассейн
			18
4.	Гантели массивные от 1 кг до 2 кг	пар	на тренировочный спортивный зал
			14
5.	Доска для плавания	штук	20
6.	Лопаточки для плавания	пар	20
7.	Батут портативный	штук	на тренировочный спортивный зал
			1
8.	Дорожка акробатическая	штук	на тренировочный спортивный зал
			1
9.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал
			15
10.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал
			4
11.	Станок хореографический стационарный и (или) переносной	комплект	на хореографический зал
			1
12.	Зеркальная стена	штук	на хореографический зал
			2
13.	Зеркало передвижное	штук	на хореографический зал
			2
14.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал
			4



15.	Маты гимнастические мягкие	штук	на тренировочный спортивный зал
			10
16.	Маты гимнастические твердые	штук	на тренировочный спортивный зал
			10
17.	Коврики аэробический	штук	на тренировочный спортивный зал
			20
18.	Тренажер «Страус йога»	штук	на тренировочный спортивный зал
			8
19.	Блок для йоги	штук	на тренировочный спортивный зал
			30
20.	Лонжа сальтовая большого и среднего размера	штук	на тренировочный спортивный зал
			2
21.	Лонжа винтовая большого и среднего размера	штук	на тренировочный спортивный зал
			2
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства			
22.	Электронный планшет (диагональ не менее 10 дюймов)	штук	1

Таблица № 15.2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Утяжелители для рук, ног и на пояс	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

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

9.	Плавки для мужчин для спортивных соревнований (для произвольных программ)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
10.	Плавки для мужчин для спортивных соревнований (черные)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
11.	Плавки тренировочные для мужчин	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
12.	Полотенце	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
13.	Рюкзак	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
14.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
15.	Халат	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
16.	Шапочка для плавания	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
17.	Шапочка для плавания (белая для спортивных соревнований)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
18.	Шорты	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы**

### **Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками:**

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

Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками указано в Приложении к Программе.

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

### **Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения:**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

### **Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения:**

Работники направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышения квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации (не реже одного раза в три года) на основании приказа директора Учреждения.

## **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

**Список литературных источников**, рекомендуемых при реализации Программы:

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987.
2. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М., Академия Проект, 2001.

3. Антидопинговый Кодекс Всемирного Антидопингового Агентства.
4. Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
5. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005
6. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991.
7. Горбунов Г Д. Психопедагогика спорта. М.: М.: Советский спорт, 2006 –326 с.
8. Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Шаг, 1993.
9. Губа В.П. «Сенситивные периоды развития детей. Определение спортивного таланта» 2020.
10. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. - М.:Терра-Спорт, 2003.
11. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. -2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа 1980.
12. Единая всероссийская спортивная классификация (программно-нормативный документ, устанавливающий нормы, требования, условия и порядок присвоения спортивных разрядов и званий).
13. Закон Краснодарского края от 10.05.2011 № 2223-КЗ «О физической культуре и спорте в Краснодарском крае».
14. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет, спорт, 2009.
15. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – М., 2001.
16. Морель Ф. Хореография в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1971.
17. Озолин Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012 – 863 с.
18. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»
19. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 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».

20. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель» 05.012, утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н.

21. Совершенствование двигательных действий спортсменов водных видов спорта. – Сборник научных трудов. – Ленинград, 1989.

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

23. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998.

24. Тарасова Л.В. Формирование системы комплексного контроля подготовки спортивного резерва. Методические рекомендации. М.: ФГБУФЦПСР, 2022. -47с.

25. Теория и методика синхронного плавания: учебник. 2-е издание, испр. Идоп./ Максимова М.Н.. – М.: Спорт, 2017.

26. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями.

27. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание», утвержденный приказом Минспорта России от 30.11.2022 № 1095.

**Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:**

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/>.

2. Официальный интернет-сайт федерации синхронного плавания России [электронный ресурс] <https://www.synchrorussia.ru//>.

3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/>.

4. Официальный интернет-сайт международной федерации синхронного плавания (FINA) <https://www.fina.org/>.

5. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/>.

6. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/>.

7. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/>.

8. Официальный интернет-сайт Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края [электронный ресурс] <https://www.mfks@krasnodar.ru/>.

9. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - [электронный ресурс] <https://www.Lesgaft.spb.ru>.

10. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма [электронный ресурс] <https://www.sportedu.ru/>.
11. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту -[электронный ресурс] [https:// www.Lib.sportedu.ru/](https://www.Lib.sportedu.ru/).
12. Теория и методика физического воспитания и спорта [электронный ресурс] <http://www.fizkulturaispo/>.



**Укомплектованность Учреждения педагогическими,  
руководящими и иными работниками**

<b>Деятельность работника</b>	<b>Должность работника</b>	<b>Количество работников</b>
<i>Административная (руководящие работники)</i>	Директор	1
	Заместитель директора	3
<i>Педагогическая</i>	Старший тренер-преподаватель по ДОПСП по виду спорта «синхронное плавание»	1
	Тренер-преподаватель по ДОПСП по виду спорта «синхронное плавание»	3
	Старший инструктор-методист	1
	Инструктор-методист	3
<i>Иные специалисты</i>	Хореограф	1
	Ведущий экономист	1
	Ведущий специалист по закупкам	1
	Юрисконсульт	1
	Специалист по кадрам	1
	Делопроизводитель	1
	Специалист по охране труда	1
	Водитель автомобиля	1
	Уборщик служебных помещений	1