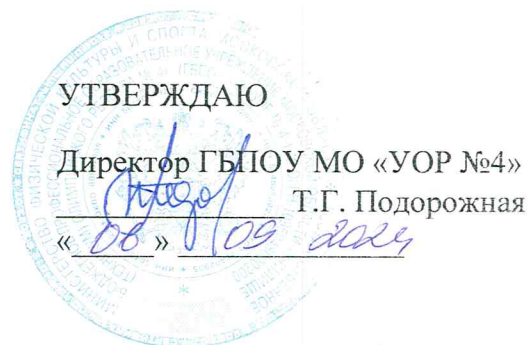




**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 4»**

Принята
Тренерско-педагогическим советом
Протокол от 06.09. 2024 г.



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

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта синхронное плавание (утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 17 сентября 2022 г. № 739)

Срок реализации программы на этапе:

- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Сведения о разработчиках программы:

Брусникина Ольга Александровна, тренер высшей категории
Калинина Вероника Алексеевна, тренер - преподаватель
Федосеева Елена Владимировна, тренер высшей категории
Телегин Владимир Львович, инструктор-методист

Чехов, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	3
1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)	3
2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
6. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	6
7. Календарный план воспитательной работы	9
8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу	13
9. Планы инструкторской и судейской практики	13
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения	15
III. Система контроля	17
11. Требования к результатам прохождения доп. образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в соревнованиях	17
12. Оценка результатов освоения Программы	19
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	21
IV. Рабочая программа по виду спорта «синхронное плавание»	23
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	23
15. Учебно-тематический план	31
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «синхронное плавание»	35
16. Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «синхронное плавание»	35
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	36
17. Материально-технические условия реализации Программы	36
18. Кадровые условия реализации Программы	40
19. Информационно-методические условия реализации Программы	42

I. Общие положения

1. **Дополнительная образовательная программа** спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке, в ГБПОУ МО «УОР №4» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание», утвержденным приказом Минспорта России 17 сентября 2022 года № 739 (далее – ФССП).

2. **Целью Программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки «синхронное плавание».

В программе представлены требования к построению и контролю учебно-тренировочного процесса, планируемые результаты и условия реализации спортивной подготовки, нормативы по основным видам спортивной подготовленности, требования к лицам, допущенным к прохождению спортивной подготовки и обеспечивающим (тренерско-преподавательский состав) спортивную подготовку по синхронному плаванию.

Официальные соревнования проводятся по спортивным дисциплинам в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, в возрастных категориях в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией (далее - ЕВСК) и правилами ФИНА:

- фигуры
- соло
- соло – техническая программа
- соло – произвольная программа
- дуэт
- дуэт – техническая программа
- дуэт – произвольная программа
- дуэт – смешанный
- дуэт – смешанный – техническая программа
- дуэт – смешанный – произвольная программа
- группа
- группа – техническая программа
- группа – произвольная программа
- комби
- акробатическая группа

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица 1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап совершенствования Спортивного мастерства	не ограничивается	12	От 2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	13	От 1

4. **Объем Программы** рассчитан на 52 недели непрерывной подготовки. Объем технической подготовки, являющейся одним из основных критериев нагрузки, обучающихся по программе спортивной подготовки, устанавливается годовыми учебно-тренировочными планами группы, а на этапах совершенствования спортивного мастерства индивидуальными годовыми планами подготовки. Годовые учебно-тренировочные планы согласовываются тренерами.

Таблица 2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	20-24	24-32
Общее количество Часов в год	1040-1248	1248-1664

- 5. Виды (формы) обучения,** применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
 - тренировочные сборы;
 - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
 - инструкторская и судейская практика;
 - медико-восстановительные мероприятия;
 - тестирование и контроль. учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3. 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	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18

1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	18
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	До 14 суток		
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 суток, но не более 2 раз в год		
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд 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		

6. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Годовой тренировочный процесс в училище проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях училища и дополнительно 6 недель по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Объем Программы по виду спорта «гандбол» и нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с приложением № 1 к ФССП, представлены в таблице 4.

Таблица 4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
	ССМ-1	ССМ свыше года	ВСМ-1	ВСМ свыше года
Количество часов в неделю	24	24	32	32
Общее количество часов в год*	1248	1248	1664	1664

* Объем учебно-тренировочной нагрузки исходя из астрономического часа(60 минут)".

Спортивные соревнования. Обучающиеся, принимающие участие в соревнованиях, должны соответствовать возрасту, полу, уровню спортивной квалификации участников соревнований согласно Положению (регламенту) соревнований. Участие в видах соревновательной программы предполагает соответствие плану спортивной подготовки, прохождение предварительного соревновательного отбора, наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях. Соотношение видов спортивных соревнований в плане спортивной подготовки представлено в таблице 5.

Таблица 5. Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	2	2
Отборочные	1	1
Основные	3	2

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающегося. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора обучающихся в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так специально организованные соревнования.

Основные соревнования, те, в которых обучающемуся необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях обучающийся должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Таблица 6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по синхронному плаванию

№ п.п.	Мероприятие	Дата	Место проведения
I.	Областные соревнования		
1.	Первенство Московской области	согласно кален. плана ФСПМО	по назначению
II.	Всероссийские соревнования		
1.	Первенство России	согласно Единого календ. плана всерос. мероприятий	по назначению
2.	Чемпионат России	согласно Единого календ. плана всерос. мероприятий	по назначению
3.	Спартакиада молодежи	согласно Единого календ. плана всерос. мероприятий	по назначению

Таблица 7. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		ССМ-1	ССМ свыше года	ВСМ-1	ВСМ свыше года
		Недельная нагрузка в часах			
		24		32	
		Наполняемость групп (человек)			
		От 3		От 2	
1.	Общая физическая подготовка	152	144	106	96
2.	Специальная физическая подготовка	400	408	534	544
3.	Участие в спортивных соревнованиях	150	168	200	224
4.	Техническая подготовка	786	768	1144	1120
5.	Теоретическая, подготовка	24	24	32	32
6.	Психологическая подготовка	24	24	32	32
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	16	16	32	32
8.	Инструкторская практика	24	24	32	32
9.	Судейская практика	24	24	32	32
10.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	16	16	32	32
11.	Восстановительные мероприятия	192	192	256	256
12.	Кол-во часов в год	1248	1248	1664	1664

7. Календарный план мероприятий по воспитательной работе.

Современный российский национальный воспитательный идеал - высоко нравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Цель воспитательной работы - создание условий для воспитания и социализации обучающихся в условиях сотрудничества всех участников образовательного процесса, в различных видах деятельности. Воспитательные задачи: 1. Создание условий, которые не провоцируют отклоняющегося поведения, расширяют безопасное пространство, в котором хорошо и комфортно всем. 2. Создание условий для воспитания у обучающихся любви к спорту, родному краю, к формированию гражданского самосознания. 3. Развитие индивидуальных способностей, предоставление возможности реализоваться в соответствии со своими склонностями и интересами, выявление и поддержка нестандартности, индивидуальности.

Воспитательная система училища строится на принципах: 1. Ориентация на социально - ценностные отношения (способность тренера-преподавателя обнаруживать за событиями, действиями, словами, поступками, предметами человеческие отношения). 2. Ориентация на общечеловеческие ценности: человек, добро, красота, отечество, семья, культура, знания, труд, мир здоровой жизни. 3. Субъективности (содействие тренера-преподавателя развитию способностей спортсмена быть объектом собственного поведения, а в итоге и жизни).

План реализуется в единстве учебно-тренировочной и воспитательной деятельности организации.

Таблица 8. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к	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 течение года

	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 спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях испортивных 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.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	Участие в культурной жизни училища (праздники, экскурсии, различные мероприятия)	В течение года

8. Планы мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включает в себя основные антидопинговые мероприятия: информирование обучающихся путем прохождения обучения в РУСАДА и получения соответствующего сертификата, предотвращение использования запрещенных в спорте субстанций и методов, формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной борьбы будет неприемлем.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами: - приказ Минспорта РФ от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»; - акт об антидопинговых правах спортсменов (принято исполнительным комитетом ВАДА 07.11.2019); - Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт. Список запрещенных субстанций и методов. 2022 (Запрещенный список 2022); - Всемирный антидопинговый кодекс. Международный стандарт по терапевтическому использованию.

Таблица 9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте Русада	январь-март
	2. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», 3. «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», 4. «Система АДАМС».	октябрь-декабрь

9. Планы инструкторской и судейской практики

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в группах спортивного совершенствования и группах высшего спортивного мастерства согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения обучающимися звания инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всём протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Таблица 10. Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
ЭТАП ССМ			
1.	<p>- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.</p> <p>- Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора</p>	<p>1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.</p> <p>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</p> <p>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.</p> <p>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>5. Подбор упражнений для совершенствования техники.</p> <p>6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</p>	<p>В течении года</p> <p>В течении года</p> <p>В течении года</p> <p>Сентябрь-май</p> <p>В течении года</p> <p>В течении года</p>
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера	Ноябрь, февраль, май
ЭТАП ВСМ			
1.	<p>- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.</p> <p>- Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора</p>	<p>1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.</p> <p>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</p> <p>7. Обучение основным техническим элементам и приемам.</p> <p>8. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>9. Подбор упражнений для</p>	<p>В течении года</p> <p>В течении года</p> <p>В течении года</p> <p>Сентябрь-май</p>

		совершенствования техники. 10. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	В течении года В течении года
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера	Ноябрь, февраль, май
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	Октябрь, февраль

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

Спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры; - углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников. Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства: Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают: - варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; - использование

специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками; -

«компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; - тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); - рациональная организация режима дня.

Психологические средства: 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.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся: - массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - игдромассаж); - суховоздушная (сауна) и парная бани; - гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); - электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия; - гипероксия.

Вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность

восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями

упражнений), но и в свободное время.

Таблица 11. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№	Виды медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	Сроки реализации
1.	Проведение углубленного медицинского обследования	Август-сентябрь; февраль-март
2.	Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки	Ежедневно в течении года
3.	Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок, спортивной экипировкой	Ежедневно в течении года
4.	Восстановительные мероприятия	Еженедельно в течении года

III. Система контроля

11. 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:

11.1. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

сформировать мотивацию к совершенствованию спортивномастерства 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 мербезопасности.
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 во 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.

11.2. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»

не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Училищем на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – вопросы), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Методические указания по организации аттестации: для оценки уровня освоения Программы проводится промежуточная (ежегодно, после каждого этапа подготовки) аттестация занимающихся.

При проведении аттестации занимающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: занимающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех занимающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления, занимающегося из Учреждения.

Для занимающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации занимающихся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только занимающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Вопросы по теории для этапа совершенствования спортивного мастерства:

1. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
2. Формы организации спортивной тренировки.
3. Основные средства спортивной тренировки.
4. Характерные особенности периодов спортивной тренировки.

5. Понятие о гигиене и санитарии.
6. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких.
7. Правильный режим дня спортсмена. Режим дня во время соревнований.
8. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания.
9. Медицинский контроль и самоконтроль.
10. Восстановительные мероприятия при занятиях синхронным плаванием.
11. Техника безопасности на занятиях, в аварийных ситуациях, по окончании занятий.
12. Название документы, регламентирующего нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.
13. Критерии присвоения разрядов и званий.

Вопросы по теории для этапа высшего спортивного мастерства:

1. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких.
2. Правильный режим дня спортсмена. Режим дня во время соревнований.
3. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания.
4. Медицинский контроль и самоконтроль.
5. Ежедневная норма потребления белков, жиров, углеводов, калорий.
6. Техника безопасности на занятиях, в аварийных ситуациях, по окончании занятий.
7. Название документы, регламентирующего нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.
8. Виды соревнований, на которых возможно выполнение разрядов. ЕВСК
9. Понятие противоправного влияния на результаты соревнований. Наказания за противоправные действия.
10. Перечислите антидопинговые правила. Сроки дисквалификации за применение допинга. За повторное применение.
11. Группы мышц, на которые ложиться наибольшая нагрузка при занятиях синхронным плаванием.
12. Правильное питание при работе над различными физическими качествами и группами мышц.
13. Спортивные добавки в синхронном плавании. Разрешенные спортивные добавки.

Таблица 12. Оценка результатов освоения программы

№ п/п	Контрольные упражнения	Этапы	
		ССМ	ВСМ

1. Общая физическая подготовка			
1.	Отжимание (сгибания и разгибания рук в упоре лежа) (раз)	20	25
2.	Выпрыгивание вверх из глубокого приседа (раз.)	20 с гантелями(1кг)	15 с гантелями(2кг)
3.	Упражнение на пресс (на гимн. скамейке) (раз за 30сек.)	не менее15	не менее20
2. Плавательная подготовка			
1.	Плавание комплексное 200м (мин, с)	3.10	2.50
2.	Плавание кроль 100м (мин, с)	1.12	1.08
3. Специальная физическая подготовка			
1.	Шпагаты (см): -левая -правая -прямой	0	0
2.	Стойка на кистях (удержание сек.)	10	15
3.	Стойка на кистях отведение ног в шпагат (удержание сек.)	10	15
4.	Наклон вперед с захватом ног (удержание сек.)	15	30
4. Техническая подготовка на воде			
1.	Высота однократного выхода в эгбите с фиксацией в позиции	до талии	до таза
2.	Вращение в вертикали на 360гр. (балл)	8	9
3.	Выполнить серию обязат. и произв. фигур (по жеребьевке) и произв. программу (балл)	нормативы МС	нормативы МС

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

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	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамьи	количество раз	не менее	
			15	
1.2.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Подъем выпрямленных ног до касания перекладины	количество раз	не менее	
			8	
	Прыжки толчком двух ног		не менее	

1.3.	из низкого приседа (за 10 с)	количество раз	8	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более	
			10	5
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более	
			10	5
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук). Фиксация 5 с	см	не более	
			30	20
2.4.	100 м комплексное плавание	мин, с	1.40 не более 1.50	
2.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 14. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «синхронное плавание»

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

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Этап совершенствования спортивного мастерства

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

Период характеризуется постепенным повышением нагрузок за счет их избирательно-направленного воздействия на организм спортсменов. Заметно повышается функциональный уровень подготовки спортсменов, отмечается прирост силы и силовой выносливости. Увеличивается общее число слагаемых, характеризующих мастерство спортсменов. Создаются предпосылки для индивидуализации в работе тренера с особо одаренными спортсменами и для активного внедрения в общий тренировочный процесс достижений спортивной науки.

Основные задачи тренировки: - поддержание высокого уровня общих и специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма за счет неуклонного возрастания объема и интенсивности тренировочных нагрузок; дальнейшее совершенствование техники синхронного плавания, приведение ее в соответствие с изменившимися пропорциями тела спортсменов и возросшими функциональными возможностями организма;

- повышение эффективности и экономичности техники синхронного плавания и надежности при выполнении объемных, интенсивных, сложных по координации движений и при выполнении упражнений на длительную задержку дыхания;

- развитие умения варьировать техникой движений (по темпу, амплитуде, усилиям, сложности, длительности нахождения под водой и т.д.), обучение балансированию в воде и рациональному расслаблению;

- совершенствование исполнения произвольных программ (артистично, выразительно, легко и непринужденно);

- освоение основных современных вариантов техники в каждом виде программы (обязательной и произвольной, технической, комбинированной); создание прочного фундамента плавательной подготовки;

- накопление соревновательного опыта, приобретение инструкторских и

судейских навыков (получение звания судьи по спорту).

Выполнение (подтверждение) нормативных требований кандидата в мастера спорта; овладение знаниями, умениями и навыками, предусмотренными программой по теоретической подготовке; воспитание трудолюбия, личной ответственности за свою подготовку в спортивной школе, коллективизма и высоких волевых качеств, обеспечивающих максимальную концентрацию усилий.

Основные средства тренировки:

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

Методы тренировки:

Методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательные методы; методы использования слова и средств наглядного воздействия.

Примерный перечень практических заданий для групп спортивного совершенствования 1-го года

ОФП:

ОРУ: упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с собственным весом, весом партнера, с отягощениями и дополнительным сопротивлением), изучение комплексов упражнений с использованием отдельно имитационного, серийного, поточного методов проведения.

Упражнения с предметами: броски мяча из-за головы, от груди, снизу, сверху, наклоны, вращения, сгибание и поднятие ног (мяч зажат между стопами), прогибания; прыжки с мячом и через мяч; с гантелями (вес - 1-1,5 кг)- легкий бег, прыжки, приседания (на скорость и на выносливость).

Упражнения на снарядах: на гимнастической стенке (вис прогнувшись, вис

согнувшись, раскачивания (влево, вправо), повороты, статические удерживания ног в различных позициях), на гимнастической скамейке: отжимания, передвижения, перешагивания, отжимания в упоре лежа на двух скамейках.

Упражнения на специальных приспособлениях (тренажерах): изометрические и изокинетические упражнения.

Легкоатлетические упражнения: бег на средние дистанции, бег эстафетный, кроссовый бег до 45 мин, бег с препятствиями, прыжки в длину, высоту (совершенствование техники и спортивного результата), метания, спортивные игры, футбол, водное поло (по упрощенным правилам).

СФП:

Выполнение упражнений, направленных на развитие гибкости: растягивание на суше и воде с дополнительным отягощением и использованием специальных приспособлений (жгуты, резина, палки, обручи).

Развитие анаэробной и аэробной производительности упражнениями синхронного плавания (проплывание на скорость отрезков 25, 50, 100 и 200 м основными видами передвижений).

Специальные упражнения для овладения устойчивостью вращений, балансированием в воде (исполнение винтов и вращений в различных вертикальных позициях).

Имитационные движения техники обязательных фигур и техники гребковых движений, использование различных типов гребков при переходе из позиции в позицию.

Совершенствование способности к длительной задержке дыхания (ныряние в длину с сокращающимися интервалами отдыха, многократное повторение винтов, вращений, фигур, «связок», увеличение резервных возможностей аппарата внешнего дыхания).

Спортивное плавание. Совершенствование техники спортивных способов плавания. Плавание всеми способами, варьируя движения по форме, усилиям и темпу. Плавание в полной координации и по элементам, избирательно воздействуя на различные стороны специальной физической подготовки и на деятельность функциональных систем организма.

Плавание с различными вариантами дыхания (1/3, 1/6, 1/8).

Широкое использование силовых упражнений в воде с отягощениями.

Выполнение значительных и больших нагрузок для достижения высокого уровня тренированности.

Прыжки в воду. Синхронные прыжки в воду: соскоки из передней и задней стоек, обороты вперед и назад.

Хореография: классический экзерсис (у балетного станка и на середине зала), «батман фондю» на 45°, «релеве лян» на 90° (из V позиции во всех

направлениях), «батман девлоппе», «батман девлоппе пассае» на 90° «Пор де бра» - сложная форма с глубоким наклоном корпуса вниз, прыжки: «сисон-уверт» на 45°, «сисон ферме», ходы и движения (боковые перескоки, шаги польки, па вальса, элементы итальянского, испанского, венгерского танцев).

Художественная гимнастика: маховые движения (махи ногами, махи свободной ногой в сторону, на пружинном движении опорной ноги; маховые движения в сочетании с шагами, бегом, прыжками), прыжки (подбивной прыжок с прямыми ногами, прыжок со сменой ног впереди, то же с поворотом на 180° и 360°, прыжок шагом), равновесия (переднее, заднее, с прыжка, со сменой ног впереди, то же с поворотом кругом и др.).

Акробатика: стойки (стойка на руках, перевороты, стойка на голове с различным положением ног, групповые пирамиды), прыжки с ног в сед и обратно, прыжки на колени и обратно на ноги, прыжки в шпагате со сменой ног).

Техника синхронного плавания. Всестороннее совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих возрастным требованиям. Вариативность техники выполнения гребковых движений с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Разучивание и совершенствование новых фигур и технических элементов международной классификации ФИНА. Расширение координационных способностей.

Овладение сложными элементами спортивной техники. Выявление ошибок и методика их исправления.

Построение произвольных композиций (выбор музыки, компиляция фонограммы, поиск движений, архитектура произвольных программ). Подбор упражнений для углубленного изучения техники произвольных композиций (упражнений для освоения техники вращательных движений в вертикальных и наклонных плоскостях), совершенствование техники выпрыгиваний и выталкиваний из воды на максимальной высоте. Работа над экспрессией движений. Построение, исполнение технических программ и комбинированных групп.

Примерный перечень практических заданий для групп спортивного совершенствования свыше года

ОФП:

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

Изучение комплексов упражнений с использованием кругового метода спортивной тренировки.

Совершенствование функциональных возможностей и физических качеств

силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости (с отягощениями, с предметами, на снарядах, специальных приспособлениях и тренажерах).

Легкоатлетические упражнения: бег (бег на длинные дистанции, эстафетный бег, кроссовый бег до 90 мин), прыжки в длину, в высоту (углубленное совершенствование техники и дальнейшее повышение спортивного результата).

СФП:

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

Спортивное плавание, прыжки в воду: совершенствование техники спортивных способов плавания; плавание с приспособлениями, увеличивающими площадь гребущих поверхностей рук и ног (лопатки, ласты); проплывание дистанции 400 м кролем, брассом в сочетании с дыханием 1/10; дальнейшее повышение аэробных и анаэробных возможностей путем использования тестирующих программ; повышение психологической устойчивости к работе максимальной мощности, при прохождении средних, длинных и сверхдлинных дистанций; повышение экономичности работы и продуктивности дыхания; прикладное плавание; оказание помощи при несчастных случаях на воде; прыжки в воду (совершенствование техники прыжков с 1- и 3-метровых трамплинов (подскоки с соскоком, спады вперед и назад, согнувшись и прогнувшись, головой вниз (с 1- метрового трамплина)).

Хореография: классический экзерсис у балетного станка и на середине зала, «батман девлоппе», «релеве» на полупальцах, «тан лие», «тан лие» с перегибом корпуса, «тан лие» с туром, прыжки («па-де-баск», «тан баланс», «па глиссад»), ходы и движения (элементы кадрили, перепляс, цыганский танец - движения современных танцев - сиртаки, рок-н-ролл, стиль «диско»), пластическая подготовка, работа над образом, импровизация.

Художественная гимнастика: совершенствование техники маховых движений, прыжки (прыжок шагом в сторону, несколько поточных прыжков шагом, подбивной прыжок (в фазе полета согнуть маховую ногу)), равновесия (переднее, заднее, равновесие после прыжков, различные формы равновесия после волн), повороты на 180° и 360°, упражнения с предметами (упражнения с лентой - круги, змейки, спирали; упражнения с обручем - вращения, подбросы, перекаты).

Акробатика: стойки (стойка на руках (удерживать), то же с переходом в шпагат, перевороты (подводящие упражнения для переворотов вперед, соединение колес и переворотов вперед).

Техническая подготовка:

Всестороннее совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих требованиям кандидата в мастера спорта. Умение выбирать наиболее рациональные гребковые движения в соответствии с индивидуальными возможностями спортсмена. Изменения в технике движений рук при варьировании скорости исполнения.

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.

Упражнения для совершенствования техники классификационных фигур. Распространенные ошибки и методика их устранения.

Совершенствование построения произвольных программ. Связь упражнений с мелодией, темпом, ритмом, музыкальной динамикой. Архитектоника одиночных, парных и групповых выступлений. Особенности построения технических программ. Комбинированная группа (техника и методика построения) с учетом последних требований ФИНА. Разработка схем построений и перестроений. Графическая запись программ.

Совершенствование исполнения произвольных программ. Образность, характерность и индивидуальность стиля произвольных программ в одиночных, парных и групповых выступлениях. Совершенствование способности непринужденного исполнения произвольных программ.

Технико-тактическое мастерство спортсменок. Пути дальнейшего совершенствования техники и тактики синхронного плавания и их исследование.

Индивидуальная подготовка.

Этап высшего спортивного мастерства

Это завершающий этап многолетней подготовки спортсменов в синхронном плавании. Спортсмены достигают максимального уровня функциональной подготовки, технического мастерства и спортивной мотивации. На этом этапе наступает период стабилизации и результативности спортивных достижений.

Основные задачи тренировки:

- выявление и корректировка индивидуальной спортивной предрасположенности к исполнению различных видов программ синхронного плавания;
- реализация индивидуализированной спортивной специализации;

качественное повышение физических и функциональных способностей спортсменов, избирательно направленное воздействие на отдельные мышечные группы и на организм в целом;

- формирование специфической выносливости к длительной работе в условиях гипоксии;

систематическое овладение эффективной и рациональной спортивной техникой, осуществление качественного контроля техники движений;

выполнение освоенных двигательных действий на максимальных и предельных скоростях;

- увеличение двигательного потенциала синхронисток за счет освоения новых движений и вариативных действий. Подбор непривычных положений тела, поз, фигур, соединений, «связок» для конструирования зрелищных двигательных комбинаций на воде;

- сохранение оптимального уровня гибкости за счет последовательного и систематического использования растягивающих комплексов;

- поиск наиболее эффективных методик и их сочетаний с учетом индивидуальных особенностей спортсменов;

- формирование у спортсменов психологической установки на личную инициативу и проявление творческого подхода в ходе работы над построением произвольных программ синхронного плавания;

- накопление соревновательного опыта за счет систематического участия в состязаниях разного ранга и выступлениях в различных дисциплинах (соло, дуэт, группа, комбинированная программа, показательные выступления);

- овладение современными научными знаниями о здоровье, тренировочном процессе, соревновательной деятельности.

Основные средства тренировки: выборочные легкоатлетические упражнения, общеразвивающие упражнения; упражнения с отягощениями и на тренажерах; спортивные игры; спортивное плавание (в различных тренировочных режимах, с отягощениями, на задержку дыхания);

хореографические упражнения; элементы акробатики и художественной гимнастики; упражнения синхронного плавания (фигуры, «связки», композиции, показательные программы).

Методы тренировки: общепедагогические методы (словесные, наглядные, методы срочной информации), метод физического упражнения (общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные), психологические, медико-биологические, игровые и соревновательные методы.

Примерный перечень практических заданий для групп высшего спортивного мастерства

ОФП:

ОРУ: упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с собственным весом и весом партнера, с предметами, с гантелями, на снарядах, на тренажерах) с использованием избирательной направленности в подборе упражнений.

Легкоатлетические упражнения: бег (на средние и длинные дистанции, эстафетный бег, кроссовый бег (45-60 мин), прыжки, метания.

СФП:

На суше: имитация гребковых движений с отягощениями; совершенствование основных позиций синхронного плавания и переходов из позиции в позицию из различных положений (из виса на гимнастической стенке, из акробатической стойки, шпагата и других позиций); специальные упражнения для растягивания мышц и подвижности в суставах (с помощью партнера, тренера, приспособлений); выполнение комплекса упражнений на задержку дыхания; «сухая» тренировка; специальная двигательная подготовка с музыкальным сопровождением.

В воде: выполнение специальных передвижений на скорость и резкость исполнения; наращивание развивающе-тренировочных нагрузок с отягощениями для развития силы и выносливости; специальные комплексы в воде для совершенствования и поддержания гибкости (выталкивания вверх в шпагате, перемахи ног в шпагате, выкруты рук, маховые движения ног и др.); развитие аэробной и анаэробной производительности с использованием специальных передвижений (в горизонтальной и вертикальной плоскостях); овладение центрированностью вращений и пространственным ориентированием; совершенствование способности к длительной задержке дыхания (ныряние в длину на различной глубине, комплексы упражнений с задержкой дыхания с укороченным интервалом отдыха).

Спортивное плавание. Выполнение плавательных заданий в различных зонах тренировочных нагрузок - аэробной, аэробно-анаэробной, гликолитическо-анаэробной, смешанной алактатно-гликолитической. Использование равномерно-дистанционного метода, плавание на уровне ПАНО, дистанционно-интервальный метод, повторно-интервальный, интервальный метод со ступенчатым повышением скорости, соревновательный метод. Плавание в полной координации в условиях гипоксической тренировки (варианты дыхания - 1 вдох на 3, 5, 7, 9 циклов). Подбор и выполнение плавательных упражнений различной энергетической стоимости.

Выполнение упражнений с отягощениями (гидрокостюм, пояса, лопатки, ласты, сопротивление партнера и др.). Участие тестирующих программах. Прыжки в воду. Синхронные прыжки в воду (спады, соскоки), прыжки с полуоборотами, оборотами, винтами.

Хореография. Классический и характерный экзерсис у опоры и на середине зала.

Адажио на полупальцах. Прыжки на месте и в движении, с поворотом на 180° и 360°. Равновесия (переднее, боковое, заднее). Ходы и движения современных танцев. Свободная пластика. Импровизация.

Художественная гимнастика. Упражнения художественной гимнастики для развития гибкости, равновесия и прыгучести (пружинистые наклоны и растягивания, перерастяжка у гимнастической стенки с помощью партнера, фиксация ноги на опоре, прыжки на упругой опоре), прыжки с фиксацией опорной ноги, подъемы на полупальцы, равновесия в аттитюде, наклоне, шпагате. Прыжки в шпагат, в кольцо, со сменой ног. Волны руками, ногами, туловищем, целостные волны.

Акробатика - перекаты, перевороты, мосты, стойки на руках и на голове, сальто вперед и назад, перебросы партнеров (со страховкой преподавателем и использованием лонжи).

Техническая подготовка:

Всестороннее изучение и совершенствование техники произвольных упражнений. Выполнение сложнокоординационных движений - многократных винтов и вращений, поворотов в разные стороны и в наклонных плоскостях, выталкиваний из воды с последующей остановкой на «высоте», темповых дорожек ногами. Выявление отличительных особенностей техники сильнейших спортсменов мира. Анализ соревновательной деятельности по видеозаписи. Определение взаимосвязи техники и пластической выразительности.

Работа над исполнительским мастерством - отработка поз, жестов, движений, детализация и логика движений. Самостоятельное составление соревновательных (или учебных) программ. Выбор музыки, образа, характера костюма, мотовокусулярия движений. Совершенствование эмоциональных сторон программы.

Углубленное изучение построения и исполнения технических программ. Разработка схем построений и перестроений. Комбинированная группа (методика построения). Упражнения на развитие скорости выполнения перестроений на воде. Развитие творческих способностей и образного мышления. Углубленная индивидуализированная специализация. Выполнение упражнений на длительную задержку дыхания путем постоянного поиска новых движений. Выбор соревновательного амплуа.

Совершенствование двигательной одаренности. Формирование индивидуального почерка. Совершенствование технико-тактического и исполнительского мастерства.

15. Учебно-тематический план.

Таблица 15. Учебно-тематический план.

Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: 1200				
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.	
	Всего на этапе высшего спортивного мастерства: 600			
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

<p>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</p>	<p>120</p>	<p>декабрь</p>	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>
<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>120</p>	<p>май</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p>
<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс по синхронному плаванию ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также в праздничные дни и во время нахождения тренера в отпуске и командировках.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают контрольные и переводные нормативы.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования 29 соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры): наличие дорожек вдоль бортика бассейна с ванной соответствующих размеров: а) не менее: ширина – 12 м, длина – 25 м и глубиной не менее 2,0 м (для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства); б) не менее: ширина – 8 м, длина – 25 м для этапа начальной подготовки; наличие тренировочного спортивного зала; наличие хореографического зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238); 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.

Таблица 16. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Аппаратура для трансляции музыки над водой и под водой, включающая: подводный звукоизлучатель (динамик), акустические системы, усилитель мощности, проигрыватель с различными типами носителей, микшерный пульт, рэковый кейс, комплект коммутации	комплект	на бассейн
			1
2.	Портативная беспроводная музыкальная аудиосистема с различными типами носителей	штук	на тренера
			1
3.	Покрытие фрикционное (нескользящее)	м ²	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.	Мат гимнастический мягкий	штук	на тренировочный спортивный зал
			10
16.	Мат гимнастический твердый	штук	на тренировочный спортивный зал
			10
17.	Коврик 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 и высшего спортивного мастерства			
22.	Электронный планшет (диагональ не менее 10 дюймов)	штук	1

Таблица № 17

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

Таблица 18. Обеспечение спортивной экипировкой

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

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

18. Кадровые условия реализации Программы:

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.

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

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 «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (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).

Профессиональное развитие тренеров-преподавателей является непрерывным процессом.

19. Информационно-методические условия реализации программы.

1. Теория и методика синхронного плавания: учебник. 2-е издание, испр. И доп./ Максимова М.Н. – М.: Спорт, 2017. – 304 с.: ил.
2. Синхронное плавание. Правила соревнований. – М.: Министерство спорта Российской Федерации, 2017. – 58 с.
3. Синхронное плавание. Единая всероссийская спортивная классификация. Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «синхронное плавание». – М.: Министерство спорта Российской Федерации, 2017. – 6 с.
4. Белоковский В.В. Художественное плавание. — М.: Физкультура и спорт, 1985, — 112 С., с иллюстрациями.
5. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб. Заведений / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2003 — 320 с.
6. Максимова М.Н., Боголюбская М.С, Максимова Г.В., Воронцов А.Р., Максимов В.Н. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании: Учебное пособие для студентов РГУФК. – М., 2004.
7. Парфенов В.А., Кононенко Ю.Л. Синхронное плавание. – Киев: Здоровье, 1979. – 104 с.
8. Плавание: Учебник для педагогического факультета институтов физической культуры / Под редакцией Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура 37 и спорт, 1984. – 288 с.
9. Синхронное плавание. Правила соревнований. – М.: Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, 1983. – 53 с.
10. Синхронное плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. (Текст) М.Н. Максимова. — М.: Советский спорт, 2007г. — 192 с.

Аудиовизуальные средства

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
2. Официальный интернет-сайт Федерации синхронного плавания России [Электронный ресурс] (<http://www.synchronrussia.ru/>)
3. Официальный интернет-сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА [Электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).
4. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства ВАДА [Электронный ресурс] (<https://www.wada-ama.org/>)