

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ОЛИМП»
(МАУ ДО СШОР «Олимп»)

Рассмотрено
на заседании тренерского совета
МАУ ДО СШОР «Олимп»
Протокол № 1 от 10.04. 2023 г.

Утверждено
приказом
МАУ ДО СШОР «Олимп»
№ 05/п-т/от от 28.04. 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «синхронное плавание»**

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 декабря 2022г. № 1319, в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 года № 1095

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	3 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5 лет
Этап спортивной специализации	не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается

Составители программы:

№	Ф.И.О.	Должность
1.	Сайфутдинова Зулия Асхатовна	Инструктор-методист
2.	Котова Ксения Алексеевна	Тренер
3.	Познахарева Татьяна Владимировна	Тренер
4.	Ступина Ольга Сергеевна	Психолог
5.	Ленгина Ольга Владимировна	Старшая медицинская сестра

г. Сургут, 2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» (далее – Программа) составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» (далее - ФССП), утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 № 1095, с учетом части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607, определяющего условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом, а также Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.10.2012 № 325.

Программа предусматривает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, способствует всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся, овладению основными двигательными навыками, имеющими прикладное значение, техникой и тактикой избранного вида спорта, всесторонней общей и специальной физической подготовкой, тем самым осуществляя принцип комплексной подготовки.

Синхронное плавание - водный вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку. Синхронное плавание - один из самых утончённых и элегантных среди всех видов спорта. Однако, несмотря на кажущуюся лёгкость, он является весьма требовательным - помимо того, что спортсменки испытывают серьёзные физические нагрузки, им нужно обладать не только выносливостью, но и гибкостью, изяществом, отточенным мастерством и исключительным контролем дыхания.

Официальные соревнования проводятся по спортивным дисциплинам:

- 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.

Соревнования по синхронному плаванию включены в регламент Олимпийских игр, чемпионатов мира и континентов. По характерному признаку синхронное плавание – художественный вид спорта. То есть вид спорта, изначально нацеленный на внимание зрительного зала, на создание спортивных зрелищных выступлений. По условиям проведения соревнований синхронное плавание – вариативное многоборье. Основная модель состязаний – розыгрыш комплектов медалей среди солистов, дуэтов, групп на чемпионатах и первенствах и борьба за Кубок, присуждаемый команде за лучшую сумму результатов во всех видах выступлений на кубковых соревнованиях. Кроме произвольных программ в ряде соревнований спортсмены выступают в обязательной программе.

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

С точки зрения двигательной практики синхронное плавание – многофункциональный вид спорта. Спортсмены высших спортивных разрядов быстро плавают, помимо навыков скоростного плавания имеют подготовку в области подводного плавания (ныряния в длину и глубину), водного поло, прыжков в воду и в различных областях пластики: хореографии, художественной гимнастики, акробатики, аэробики. Собственная двигательная специфика вида, присущая только синхронному плаванию, заключается в умении работать в воде в обратной вертикали (вниз головой) с удержанием строго статичных поз, с выдерживанием вертикальной оси при исполнении вращений, погружений и всплытий и с соблюдением вертикальной плоскости при вычерчивании в пространстве корпусом и частями тела траекторий геометрических фигур. В вертикальной плоскости различаются перемещения двух видов. К одному виду вертикальных перемещений относятся движения, исполняемые вверх головой и осуществляемые преимущественно за счет работы ног – стойки, ходьба в «эгбитэ», выпрыгивания. К другому – стойки, погружения (уходы под воду), винты и вращения (стойки и погружения с одновременными медленными или быстрыми вращениями корпуса вокруг вертикальной оси) и выталкивания (взрывные подъемы из-под воды), выполняемые вверх стопами и вниз головой за счет работы рук, не имеющие аналогов в других водных видах.

В Ханты-Мансийском автономном округе – Югре синхронное плавание развивается с 1993 года. В феврале 2011 года была зарегистрирована общественная

организация «Федерация синхронного плавания Ханты-Мансийского автономного округа - Югры» (ОО «ФСПХМАО - Югры»). Сегодня синхронное плавание развивается в двух городах округа: городе Ханты-Мансийске и в городе Сургуте. Сборная команда автономного округа участвует в окружных, всероссийских, международных соревнованиях и Спартакиадах России. В основной состав сборных команд входят сильнейшие спортсменки автономного округа - неоднократные победительницы и призеры первенств, чемпионатов автономного округа, первенств и чемпионатов Уральского федерального округа, всероссийских соревнований по синхронному плаванию.

I. Общие положения

1. Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

2. Целями Программы являются достижение спортсменами спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, создание научно-методических; организационных, материальных, социальных и иных необходимых условий для эффективной подготовки резерва и основного состава сборных команд города Сургута, Ханты-Мансийского автономного округа-Югры и России для участия в официальных всероссийских и международных соревнованиях.

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 представлены в приложении № 1 к Программе.

4. Объем Программы представлен в приложении № 1 к Программе.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);
- учебно-тренировочные мероприятия (представлены в приложении № 2 к Программе);
- спортивные соревнования (представлены в приложении № 3 к Программе);
- работа по индивидуальным планам;

- тестирование и контроль;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия.

6. Учебно-тренировочный процесс в МАУ ДО СШОР «Олимп» (далее – спортивная школа) ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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 спортивной школы.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в приложении № 1 к Программе.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать пределов, установленных в приложении № 1 Программы. 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.

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

7. Календарный план воспитательной работы представлен в приложении № 4 к Программе.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в приложении № 5 к Программе.

9. Одной из задач спортивной школы является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

План инструкторской и судейской практики представлен в приложении № 6 к Программе.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в приложении № 7 к Программе.

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 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-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

11.2. 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.

11.3. 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.

11.4. 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 сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой спортивной школой 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.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в приложениях №№ 8-11 к Программе.

IV. Рабочая программа

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

Начальный этап спортивной подготовки

На начальном этапе подготовки спортсменов следует максимально расширить базу двигательных умений занимающихся, научить их выполнять разнообразные координационные движения, поставив во главу угла решение задачи их «многоборной ориентации». При этом нельзя упускать из виду сенситивные (благоприятные) периоды для развития тех или иных физических качеств и, напротив, исключить форсированную подготовку отдельных физических качеств.

Тренеру предстоит увлечь занимающихся синхронным плаванием, сформировать у них мотивированную установку на достижение первых спортивных результатов. На данном этапе подготовки необходимо сосредоточиться на выявлении спортивной одаренности у начинающих синхронисток.

Группы начальной подготовки одновременно выполняют роль организационной формы занятий. Важно ясно представлять, какие задачи решаются на этом этапе включения детей в сферу занятий спортом.

Основные задачи тренировки:

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

Основные средства тренировки:

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

Методы тренировки:

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

*Примерный перечень практических заданий для групп начальной подготовки**Общая физическая подготовка (далее -ОФП):*

- Строевые упражнения: понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция, интервал, виды строя (в одну и две шеренги, в колонну по одному, по два), перестроения.
- ОРУ: упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (без предметов).
- Упражнения с предметами: с гимнастическими палками, мячами, на снарядах, гимнастической скамейке, гимнастической стенке.
- Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением 30–40 м, в чередовании с ходьбой, прыжки с места, в длину, метание малого мяча с места.
- Подвижные игры: «салки», «гонка с мячом», «подвижная цель», эстафеты.

Специальная физическая подготовка (далее - СФП):

- Специальные упражнения на развитие гибкости плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и подвижности позвоночного столба (маховые упражнения, различные виды растягивания).
- Специальные упражнения на развитие ловкости (координации движений): асимметричные упражнения, элементарные упражнения из других видов спорта.
- Имитационные упражнения: основные позиции синхронного плавания («на спине», «на груди», «на боку», «группировка», на спине «с ногой, согнутой в колене», «угол вверх»), специальные гребки (стандартный гребок, обратный гребок, «пропеллер», «каное»), опорный гребок).
- Дыхательная гимнастика: задержка дыхания в покое и при выполнении движений.
- Музыкально-ритмические упражнения: движения шагом или бегом под музыку различного характера.
- Спортивное плавание, прыжки в воду: упражнения по освоению воды, ознакомление с техникой спортивных способов плавания (кроль, кроль на спине, брасс, «дельфин», эстафетное плавание), игры и развлечения на воде.
- Хореография: изучение позиций ног в положении неполной выворотности, изучение позиций рук (вверх, вниз, в стороны, вперед), ознакомление с элементами классического экзерсиса («деми плие», «батман тандю»), прыжки с двух ног на две, па-польки, поклон (книксен).

– Художественная гимнастика: ходьба (на носках, мягкий, перекатный, приставной шаг), бег (легкий, пружинистый, перекатный, острый), упражнения для рук (круги, «волны» в сочетании с ходьбой и прыжками), упражнения для туловища (наклоны, круговые движения, «волны» в различных исходных положениях), прыжки (на двух ногах, на одной поочередно, ноги врозь, сгибание ног вперед, прогнувшись), повороты (на 180°, на 360°), равновесия (стойка на носках, стойка на одной ноге, то же с различными положениями рук).

– Акробатика: группировка (в приседе, лежа на спине), кувырки (вперед, назад, из упора присев), перекат вперед, назад, в сторону, мост из положения лежа на полу.

Техническая подготовка:

– Обучение технике основных гребков синхронного плавания: техника плоского, стандартного, обратного гребков.

– Основные позиции синхронного плавания: «на спине», «на груди», «на боку», «группировка», «согнувшись, с ногой, согнутой в колене».

– Передвижение на спине: стандартный гребок, обратный гребок, «пропеллер», «обратный пропеллер».

– Передвижение на груди: обратный «пропеллер», «каное».

– Модификации спортивных способов плавания: плавание кролем на ногах (положение глассера), плавание кролем с поднятой головой, плавание на груди и на спине с попеременным чередованием гребков.

– Обучение простейшим фигурам синхронного плавания, соответствующим требованиям юношеского разряда – вращение в группировке, «волна», «марлин», «щука», оборот назад в группировке, оборот вперед в группировке, оборот назад согнувшись. Ознакомление с опорным гребком. Обучение опорному гребку в горизонтальных и вертикальных плоскостях (на месте и в движении). Упражнения для обучения технике гребков, основных позиций, специальных передвижений и простейших фигур. Распространенные ошибки и методика их исправлений.

Тренировочный этап спортивной подготовки

Особое место отводится формированию прочного навыка спортивного плавания. От умения хорошо и красиво плавать зависит изящество плавательных движений спортсменов. Притом свои особые пластические достоинства имеет каждый вид спортивного плавания.

Элементы хорошо освоенного спортивного плавания вкрапляются в общую техническую базу синхронного плавания. Таким образом, исподволь создается богатый и многосторонний плавательный потенциал, который подкрепляется работой в зале – овладением спортсменами навыками хореографии, акробатики,

художественной гимнастики.

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

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

Основные задачи тренировки:

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

Основные средства тренировки:

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

и соединений под музыкальное сопровождение;

- проплывание коротких дистанций на задержку дыхания.

Методы тренировки:

- игровой и соревновательный методы (на суше и воде);
- круговая тренировка на суше продолжительностью до 30 минут;
- равномерно-дистанционный метод – с умеренной интенсивностью преодоление дистанций до 600–800 м кролем, на спине и брассом, до 400 м – комплексным плаванием;
- повторный метод – повторное проплывание отрезков 25–400 м различными спортивными способами плавания в заданных режимах, повторное проплывание отрезков 12,5–50 м специальными передвижениями синхронного плавания;
- переменный метод – проплывание дистанций с переменной скоростью (например, 50 м – 75% интенсивности и 50 м – свободно);
- контрольный метод тренировки – серия фигур по жеребьевке, контрольный старт по произвольной программе – соло, дуэт, группа.

*Примерный перечень практических заданий
для тренировочных групп 1-го года обучения*

ОФП:

- Строевые упражнения: основная стойка, повороты на месте и в движении, размыкание в строю, переход с шага на бег и с бега на шаг, остановка во время движения шагом и бегом.
- ОРУ: упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с собственным весом).
- Упражнения с предметами: с гимнастическими палками, с мячами;
- Упражнения на снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке.
- Легкоатлетические упражнения: бег 60 м, прыжки в длину, в высоту, метание малого мяча с разбега, полоса препятствий (учебные барьеры, мячи).
- Подвижные игры: «невод», «метка в цель», «охотники и утки», «перестрелка», «перетягивание через черту», «шишки, желуди и орехи».
- Ходьба на лыжах: основные способы продвижений, поворотов, торможений.

СФП:

- Специальные упражнения для развития подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба: маховые движения – вперед, назад, в сторону; растягивание на полу, у гимнастической стенки, у хореографического станка (активное и пассивное).
- Специальные упражнения для развития координации движений:

асимметричные упражнения, выполнение известных упражнений в непривычных исходных положениях; обучение упражнениям, тренирующим умение сосредоточить внимание на нескольких задачах (к примеру, движение в определенном рисунке и технике заданного элемента).

– Имитационные упражнения техники движений рук («пропеллер», обратный «пропеллер», опорный гребок) и позиций синхронного плавания («угол вверх», «фламинго», «угол вверх двумя», «шпагат», «вертикаль», «кран» и др.).

– Дыхательная гимнастика: задержка дыхания в покое и при выполнении упражнений.

– Музыкально-ритмические упражнения: общие понятия о размере, такте; упражнения для выполнения ритмического акцента при шаге и беге; выделение метрического акцента при шаге (ударом ноги); выделение сильных и слабых долей такта; музыкальные игры.

– Спортивное плавание, прыжки в воду: разучивание и совершенствование техники спортивных способов плавания, проплывание отдельных дистанций в соответствии с контрольными требованиями, скоростное плавание на короткие дистанции, плавание в координации избранным способом плавания не менее 400 м, ознакомление с техникой стартов и поворотов.

– Хореография: классический экзерсис у опоры («деми плие», «плие», «батман тандю» (вперед, в сторону, назад), «батман тандю» с «деми плие», «батман тандю жете», «рон де жамб партер»), прыжки: «тан леве соте» в I, II, V позициях, упражнения на середине зала (подготовительные упражнения для рук, основные позиции рук), ходы (обыкновенный шаг, скользящий, русский переменный ход, боковой ход, боковой ход с припаданием).

– Художественная гимнастика: ходьба (приставной шаг (вперед, в сторону, назад), пружинящий шаг, высокий шаг, острый шаг), бег (легкий бег (вперед и назад), перекатный, с подниманием и опусканием рук, взмахи (взмахи руками, взмахи туловищем), прыжки (прыжок вверх толчком двумя ногами; прыжок, сгибая ноги вперед; прыжок, согнув ноги назад), повороты (на месте (одноименные и разноименные), равновесия (переднее, заднее, боковое).

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

Техническая подготовка:

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

– Разучивание и совершенствование основных позиций синхронного плавания («угол вверх», «фламинго», «угол вверх» в погружении, «горизонтальный угол», обратная «группировка», «вертикаль» свободная и обратная).

– Упражнения для обучения технике фигур: распространенные ошибки и методика их исправления.

*Примерный перечень практических заданий
для тренировочных групп 2-го года обучения*

ОФП:

– Строевые упражнения: размыкание в стороны и вперед, повороты направо, налево, на месте прыжком с переступанием.

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

– Упражнения с предметами (мяч, гантели): поднимание и опускание, перевод с одной руки на другую над головой, броски и ловля мяча в различных исходных положениях.

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

– Упражнение на специальных приспособлениях: резиновые амортизаторы (выполнение опорного гребка), тренажеры.

– Легкоатлетические упражнения: бег (100 м (на время), бег с препятствиями, кроссовый бег (15–20 мин), прыжки в длину, в высоту, метание мяча с разбега на дальность.

– Подвижные игры: «вызывай смену», «ловцы», «борьба за мяч», «перетягивание каната».

– Ходьба на лыжах: основные способы спусков, подъемов, передвижение на технику 1км.

СФП:

– Специальные упражнения на развитие подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба: вращательные движения, маховые упражнения с увеличением амплитуды, статические напряжения.

– Перерастягивание: активное и пассивное, с опорой о гимнастическую стенку в горизонтальном и вертикальном положениях, на тренажерах.

– Специальные упражнения на развитие быстроты: для развития быстроты реакции на команду, для совершенствования скорости одиночного движения.

– Упражнения для развития силы: использование легких отягощений

и специальных приспособлений для воспитания локальной силы.

- Специальные упражнения для развития ловкости: асимметричные движения, зеркальное выполнение упражнений, упражнения для ориентировки в пространстве.

- Имитационные упражнения техники специальных передвижений (с помощью резиновых амортизаторов, стоя у гимнастической стенки, в горизонтальном и вертикальном положениях).

- Имитация позиций синхронного плавания: «угол вверх», «фламинго», «вертикаль», «горизонтальный угол», «кран», «прогнувшись».

- Развитие задержки дыхания: выполнение упражнений с фиксированной задержкой дыхания.

- Музыкально-ритмические задания: определение музыкальных акцентов в движении, обозначение музыкальных темпов (умеренный, быстрый, медленный, очень медленный, очень быстрый); выполнение различных движений туловищем, ногами, руками в разном темпе; изменение амплитуды движения в зависимости от темпа.

- Спортивное плавание, прыжки в воду: совершенствование техники спортивных способов плавания (развитие скоростных способностей – проплывание дистанции 50 м вольным стилем в соответствии с контрольным нормативом, преодоление дистанции до 800 м без учета времени и 400 м с учетом времени, развитие задержки дыхания – проплывание различных отрезков с интервалами вдоха (1/3, 1/6), проплывание отрезка 25 м кролем без дыхания, совершенствование техники стартов и поворотов), обучение учебным прыжкам в воду (соскоки в воду из передней стойки с бортика бассейна и 1-метрового трамплина).

- Хореография: упражнения классического экзерсиса (у балетного станка и на середине зала), «препарасьон», «плие», «батман тандю пасса», «рон де жамб пар тер», «сюр ле ку де пье», «батман фондю», «батман фраппе», «пор де бра», прыжки («па-эшап»), ходы и движения (ход в полуприседе, притопы в полуприседе, «веревочка»), упражнения для рук на основе русских народных танцев.

- Художественная гимнастика: ходьба (перекатный шаг, острый шаг, пружинистый шаг, вальсовый шаг), бег (перекатный, острый), прыжки (прыжок прогнувшись, сгибая ноги вперед, шагом, углом, прыжок согнув ноги назад), повороты одноименные, разноименные, равновесия (переднее, заднее, боковое (с открытыми и закрытыми глазами, с различными положениями рук)).

- Акробатика: перекаты (в сторону, в группировке, из седа ноги врозь), кувырки (назад из упора присев, кувырок вперед с места, длинный кувырок), стойки (на лопатках, на кистях с помощью партнера, у опоры), мосты, подъемы

из положения мост (со страховкой).

Техническая подготовка:

- Совершенствование техники специальных передвижений синхронного плавания.
- Совершенствование основных позиций синхронного плавания: «угол вверх», «фламинго», «горизонтальный угол», «вертикаль», «кран», «шпагат».
- Разучивание и совершенствование техники обязательных фигур.
- Ознакомление и разучивание произвольных фигур «связок» и соединений.
- Обучение технике выполнения винтов и вращений в различных позициях («вертикаль», «вертикаль с ногой, согнутой в колене», «кран»).
- 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 спортивных праздниках.

Примерный перечень практических заданий для тренировочной группы 3-го года обучения

ОФП:

- Строевые упражнения: смена направления, захождение плечом, фигурная маршировка, движения по диагонали и по косым направлениям на заданные точки, движения змейкой, петель.
- ОРУ: упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног (с собственным весом).
- Упражнения с предметами: с набивными мячами (вес 1 кг) - в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении; броски и ловля мяча из различных исходных положений, с гантелями (вес 1 кг) - из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в сторону) – сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях и др., то же лежа.
- Упражнения на снарядах: на гимнастической стенке (вис углом, вис согнувшись, подъем прямых и согнутых ног до касания перекладины, подтягивания).
- Упражнения на тренажерах: комплекс упражнений для различных мышечных групп.
- Легкоатлетические упражнения: бег в чередовании с ходьбой до 200 м, кроссовый бег, бег с изменением скорости, прыжки в длину и высоту, метания.
- Подвижные игры: «борьба за мяч», «катающаяся мишень», эстафеты

волейболистов.

– Ходьба на лыжах: передвижение без учета времени 1 км.

СФП:

– Специальные упражнения для развития подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба с помощью вспомогательных средств (резинового жгута, скакалки); с дополнительной внешней опорой (гимнастической скамейкой, гимнастической стенкой); повторные пружинные движения.

– Специальные растягивания на тренажерах.

– Упражнения для развития быстроты, частоты движений, быстрой смены ритма и темпа движений.

– Развитие силовых способностей: воспитание скорости и силы (на суше и в воде).

– Специальные передвижения с использованием отягощений: гантели (вес 0,5–1 кг), пояса.

– Совершенствование двигательной координации с целью обеспечения устойчивого равновесия на суше и в воде.

– Развитие способности к длительной задержке дыхания: комплекс упражнений статического и динамического характера со средней и длительной задержкой дыхания.

– Музыкально-ритмические упражнения: термины «форте» и «пиано», динамические оттенки музыки (изучение в зале и на воде).

– Спортивное плавание, прыжки в воду: совершенствование техники спортивных способов плавания, развитие скоростных способностей – проплывание отрезков 12,5, 25, 50 и 100 м с использованием интервального, переменного, повторного методов спортивной тренировки, дистанционное плавание до 1,5 км, развитие задержки дыхания - проплывание различных отрезков с укороченными интервалами дыхания (1/8, 1/10), совершенствование техники стартов и поворотов.

– Хореография: упражнения классического экзерсиса (у балетного станка и на середине зала) – «батман тандю», «плие», «батман дубль ффраппе», «релеве партер», «релеве лян» на 45°, «пор де бра» с наклоном корпуса вперед, назад, в сторону, прыжки – «шанжман де пье», «эпольман», «круазе», ходы и движения народных танцев – ход «дробью», «гармошка», «веревочка», с переступанием, упражнения для рук на основе движений украинского, молдавского, русского народных танцев, народные танцы типа «тынок», «вихилясник».

– Художественная гимнастика: ходьба (широкий шаг выпадами, широкий перекрестный шаг, тройной шаг, в темпе вальса), бег (высокий, широкий, бег «шагом»), прыжки (прыжок касаясь, прыжок в кольцо одной, закрытый и открытый, прыжок толчком одной), повороты (поворот с продвижением на двух

ногах, на носке одной, поворот махом), равновесия (равновесие в полуприседе на одной, высокое равновесие).

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

Техническая подготовка:

– 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», «эй-фель» прогнувшись, «альбатрос», обратная «каталина», «фламинго», шаг назад из горизонтального угла, «барракуда», «фламинго» с ногой согнутой в колене, вертикаль из группировки продолжительное вращение, «аврора», «эйфель» вертикаль, «субмарина», «шпиль», вертикаль из группировки, шпагат с вращением на 180° шаг, вперед, обратный «кран», «сабалина».

– Построение и разучивание произвольных композиций.

– Упражнения для изучения техники и синхронности исполнения.

Примерный перечень практических заданий для тренировочных групп 4-го, 5-го года обучения

ОФП:

– ОРУ: упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног, комплексы упражнений с переменным ритмом, серийный метод выполнения.

– Упражнения с предметами: с отягощением (гантели, мяч), с набивными мячами (вес 1–1,5 кг) – поднятие и опускание мяча прямыми и согнутыми руками в различных направлениях, наклоны с различными положениями мяча (вверху над головой, за головой, за спиной, в одной руке и т.д.), прыжки с мячом в руках; с гантелями (вес 1–1,5 кг) – поднятие и опускание прямых рук во всех направлениях, круговые движения, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, прыжки с гантелями, имитация опорного гребка, то же лежа.

– Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, перекладина (простые висы (согнувшись, прогнувшись), подтягивания, скручивания туловища, удерживания позиций синхронного плавания).

– Упражнения на специальных приспособлениях (тренажерах) – комплекс упражнений для различных мышечных групп.

– Легкоатлетические упражнения: бег в чередовании с ходьбой до 400 м, кроссовый бег, бег на короткие дистанции, прыжки (в длину, в высоту (совершенствование техники), метания (совершенствование техники и дальности полета).

– Подвижные игры.

– Ходьба на лыжах: передвижение на скорость до 2 км.

СФП:

– Специальные физические упражнения на развитие подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба: с использованием статических напряжений на максимальной амплитуде, специальное растягивание – перерастяжка (на платформе или на горке матов).

– Упражнения скоростно-силового характера с резкой сменой темпа выполнения упражнений.

– Специальные упражнения для вестибулярного аппарата (повороты, вращения, сохранение позы после вращения).

– Упражнения для совершенствования техники обязательных фигур – «сухая тренировка». Дальнейшее совершенствование способности к длительной задержке дыхания (задержка дыхания с сокращением интервала отдыха, специальная дыхательная гимнастика).

– Спортивное плавание, прыжки в воду: совершенствование техники спортивных способов плавания, техники стартов и поворотов, развитие общей выносливости, проплывание дистанций 100 м кролем, 200 м комплексным плаванием в соответствии с контрольными нормативами, развитие силовых способностей, развитие аэробных возможностей – проплывание дистанции 1000–1500 м кролем (дистанционным или переменным методом), повышение анаэробных возможностей, используя соревновательные и специально-подготовительные упражнения, приближенные к соревновательным, изучение и совершенствование техники учебных прыжков в воду.

– Хореография: классический экзерсис (у балетного станка и на середине зала) – «Батман сутеню» вперед, в сторону, назад, «батман тандю», «батман релевелян», «гран батман», «па-де-буре» (V позиция, лицом к опоре), «пор де бра» с разнообразными движениями корпуса, прыжки («па ассамбле», «ассамбле» с продвижением, «дубль ассамбле»), ходы и продвижения (боковые шаги (качающийся шаг), шаги с подскоками), упражнения для рук на основе

народно-сценического танца.

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

– Упражнения с предметами: упражнения с малыми мячами – броски и ловля двумя руками, сочетание бросков и ловли с различными движениями.

– Акробатика: стойки (на голове, на руках махом (с поддержкой партнера или у опоры), мосты (мост через стойку на кистях (с поддержкой партнера).

Техническая подготовка

– Выполнение специальных передвижений на скорость (от 25 до 50 м).

– Разучивание и совершенствование техники выполнения обязательных фигур, соответствующих требованиям I разряда.

– Разучивание и совершенствование техники винтов и вращений в позиции «вертикаль» и ее модификациях.

– Комбинационные упражнения на синхронность исполнения элементов и фигур синхронного плавания.

– Постановка произвольных программ, совершенствование исполнительского мастерства, работа над пластической выразительностью.

– Упражнения для обучения и совершенствования техники обязательных и произвольных программ.

– Распространенные ошибки и методика их исправления.

Этап совершенствования спортивного мастерства

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

Этот период характеризуется постепенным повышением нагрузок за счет их избирательно-направленного воздействия на организм спортсменов. Заметно повышается функциональный уровень подготовки спортсменов, отмечается прирост силы и силовой выносливости. Увеличивается общее число слагаемых,

характеризующих мастерство спортсменов. Создаются предпосылки для индивидуализации в работе тренера с особо одаренными спортсменами и для активного внедрения в общий тренировочный процесс достижений спортивной науки.

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;
- спортивные игры на суше и в воде;
- ходьба на лыжах;
- 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 (переменного, стандартно-повторного упражнения, комбинированные методы упражнений);
- 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 поднимание 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).

– Ходьба на лыжах: передвижение на скорость до 3 км, эстафеты на лыжах.

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.

– Тестирующие программы.

– 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 пасса» 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

вперед, 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 2-го 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).

- Ходьба на лыжах: передвижение на скорость на дистанции 3 км.

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 балансе», «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.

– Техничко-тактическое мастерство спортсменов. Пути дальнейшего совершенствования техники и тактики синхронного плавания и их исследование.

– Индивидуальная подготовка.

Этап высшего спортивного мастерства

На этапе высшего спортивного мастерства реализуются «высшие достиженческие» возможности спортсменов. Это завершающий этап многолетней подготовки спортсменов в синхронном плавании. Спортсмены достигают максимального уровня функциональной подготовки, технического мастерства и спортивной мотивации. 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.

– Ходьба на лыжах. Кроссовая лыжная подготовка.

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 ПАНУ, 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 программ. 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 спортсменок 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 представлен в приложении №№ 12 к Программе.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки

16. Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «синхронное плавание»:

– 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 этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «синхронное плавание» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «синхронное плавание» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

– наличие дорожек вдоль бортика бассейна с ванной размеров:

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

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

– наличие тренировочного спортивного зала;

– наличие хореографического зала;

– наличие тренажерного зала;

– наличие раздевалок, душевых;

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

– обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 13 к Программе);

– обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 14 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.

18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1. 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.

18.2. 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).

18.3. С целью профессионального развития тренеров-преподавателей спортивной школы тренеры-преподаватели должны проходить программы повышения квалификации не реже одного раза в четыре года.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

19.1. Нормативные документы:

- Всемирный антидопинговый кодекс (2021 г);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.02.2017 № 108 «Об утверждении положения о Единой всероссийской классификации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022 № 1095 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание»»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

19.2. Список литературных источников:

- Боголюбова М. С., Максимова Г.В. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании: Учебное пособие. - М., 2004;
- Максимова М.Н. Теория и методика синхронного плавания Учебник Москва, Издательство «Спорт»2017;
- Организационные основы научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва в Российской Федерации (информационно-аналитические материалы) Москва, 2020 г.

19.3. Интернет-ресурсы:

- <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации;
- <http://www.rusada.ru/> - Российское антидопинговое агентство;
- <http://www.synchrorussia.ru/> - Всероссийская федерация синхронного плавания.

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «синхронное плавание»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия (%)	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	
		Наполняемость групп (человек)					
		8		4		3	
		Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку					
		6		8		12	
		Срок реализации этапов спортивной подготовки					
		2-3		4-5		не ограничивается	
1.	Общая физическая подготовка	98	80	100	96	80	76
2.	Специальная физическая подготовка	68	82	140	240	266	320
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	10	20	80	100	122
4.	Техническая подготовка	128	120	214	340	516	620
5.	Теоретическая, психологическая подготовка	12	12	18	28	28	38
6.	Инструкторская и судейская	0	0	12	20	20	28

	практика						
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	16	28	30	44
Общее количество часов в год		312	312	520	832	1040	1248

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

	Федерации				
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		

Объем соревновательной деятельности

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

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 к 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	в течение года

		<p>восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) 	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>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)</p>	<p>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</p>	в течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов 	в течение года

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	Проведение лекций для обучающихся	1-2 раза в год	– информирование спортсменов о запрещенных веществах; – ознакомление с правами и обязанностями спортсмена; – повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья
	Онлайн обучение на официальном сайте РУСАДА	до 25 января ежегодно	- для спортсменов 12 лет и старше - онлайн-курс с получением сертификата «Антидопинг»; - для спортсменов 11 лет и младше - онлайн-курс с получением сертификата «Ценности спорта»
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	-
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Проведение лекций для обучающихся	1-2 раза в год	– информирование спортсменов о запрещенных веществах; – ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами; – ознакомление с правами и обязанностями спортсмена; – повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья
	Онлайн обучение на	до 25	- для спортсменов 12 лет и старше -

	официальном сайте РУСАДА	января ежегодно	онлайн-курс с получением сертификата «Антидопинг»; - для спортсменов 11 лет и младше - онлайн-курс с получением сертификата «Ценности спорта»
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	-
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	-
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Проведение лекций для обучающихся	1-2 раз в год	спортсмен должен знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	
	Онлайн обучение на официальном сайте РУСАДА	до 25 января ежегодно	- для спортсменов 12 лет и старше - онлайн-курс с получением сертификата «Антидопинг»

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Проведение строевых и порядковых упражнений; овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части
	Подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия
	Развитие способности спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их
	Проведение вместе с тренером-преподавателем разминки
	Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований
	Ведение дневника (учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступлений в соревнованиях)
Этапы совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	Проведение разминки, заминки, правильная демонстрация технических приемов, исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися, помощь обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов
	Составление конспекта занятия и комплекса учебно-тренировочных занятий для различных частей учебно-тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной частей
	Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки
	Проведение мастер-классов, воспитательных бесед в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах
	Участие в судействе спортивных соревнований в роли судьи, арбитра, секретаря

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Вид мероприятий (средств)	Содержание мероприятий, средств	Сроки
Медицинские мероприятия	Диспансерное обследование (врачебный контроль за состоянием здоровья занимающихся и их физическим развитием, углубленное медицинское обследование)	для обучающихся групп начальной подготовки, учебно-тренировочных группах -1 раз в год
		для обучающихся групп совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства -2 раза в год
	Текущий осмотр врача-терапевта для получения справки по допуску к соревнованиям	накануне соревнований
Медико-биологические мероприятия	Фармакологические средства восстановления: витамины, растения-адаптогены (женьшень, золотой корень, маралий корень (леuzeя), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др.)	в течение всего периода реализации программы, с учетом индивидуальных особенностей
Восстановительные средства	Пассивный отдых: ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов	в течение всего периода реализации программы
	Активный отдых: очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах. Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд. /мин.	в течение всего периода реализации программы, после упражнений с большой нагрузкой для ускорения процессов восстановления и снижения нагрузки на психическую сферу спортсмена.

	<p>Гидропроцедуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кратковременные холодные водные процедуры (вода в ванне ниже 33°C, душе - ниже 20° С) - процедуры с теплой водой в ванне и душе (37-38°C). - теплые ванны различного химического состава (при объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны; после скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды). 	<p>на всей продолжительности тренировочного процесса</p> <p>утром до тренировки или после дневного сна</p> <p>после тренировки</p> <p>через 30-60 мин. после тренировочных занятий или перед сном, продолжительностью 10-15 мин</p>
	Суховоздушные бани - сауны	в течение всего периода реализации программы
	<p>Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности.</p>	в течение всего периода реализации программы
Психологические средства	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	в течение всего периода реализации программы

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Исходное положение – лежа на спине, перейти в положение «сидя»	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	
1.2.	Исходное положение – лежа на спине, подъем ног до касания пола пальцами ног за головой	количество раз	не менее		не менее	
			4		5	
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более		не более	
			40		30	
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более		не более	
			40		30	
2.3.	Упражнение «Корзинка» из положения лежа на груди. Выполняется прогиб, ноги сгибаются в коленных суставах (расстояние от затылка до пальцев стоп, фиксация 5 с)	см	не более		не более	
			40		30	
2.4.	Исходное положение – сед, прямые ноги вместе, выполняется наклон вперед с фиксацией положения согнувшись	с	не менее		не менее	
			3,0		5,0	
2.5.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа за 10 с	количество раз	не менее		не менее	
			2		4	
2.6.	Плавание 25 м на спине	мин, с	без учета времени			
2.7.	Плавание 25 м на груди	мин, с	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				

**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	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки	количество раз	не менее 10	
1.2.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем прямых ног в положение «угол»	количество раз	не менее 6	
1.3.	Прыжки толчком двух ног из низкого приседа (за 10 с)	количество раз	не менее 5	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Продольный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более 20	
2.2.	Поперечный шпагат (расстояние от бедра до пола)	см	не более 20	
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук). Фиксация 5 с	см	не более 40	
2.4.	Комплексное плавание 100 м	мин, с	не более 2.20 2.50	
2.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные 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	не более	
			1.30	1.40
2.5.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Приложение № 12
к дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «синхронное плавание»

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта «синхронное плавание» и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта «синхронное плавание». Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 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 культуры 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)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	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	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	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.

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	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.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	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	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.

			<p>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>
--	--	--	--

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 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 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 № 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		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	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	1	1

Приложение № 14
к дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «синхронное плавание»

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 спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Зажим для носа	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
2.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
3.	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	1	1	2	1
6.	Купальник тренировочный для женщин	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Обувь для бассейна (шлепанцы)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Очки для плавания	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Плавки для мужчин для	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1

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